

דו"ח מחקר מסכם:

הנרקומנים האנונימיים בישראל:

תהליכי עזרה-עצמית ואמונה דתית אצל מכורים לסמים

מנחה המחקר:

פרופ' מנחם אמיר  
המכון לקרימינולוגיה  
האוניברסיטה העברית בירושלים

אחראית למחקר:

ד"ר רחל בר – המבורגר  
מדענית ראשית  
הרשות למלחמה בסמים

המחקר בוצע לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה ע"י:

ד"ר נתי רונאל  
המכון לקרימינולוגיה  
האוניברסיטה העברית בירושלים

מרכז המידע של הרשות למלחמה בסמים

המחקר והחיבור נערכו בהדרכתו של:

פרופ' מנחם אמיר – המכון לקרימינולוגיה, האוניברסיטה העברית;

## הכרת תודה

**התודה והברכה** שלוחות לכל אלו שתרמו וסייעו להבאת מחקר וחיבור זה מן הכוח אל הפועל, במישרין ובעקיפין, במודע ולעתים אף ללא ידיעתם.

אותם **מכורים אנונימיים** שסיפוריהם האישיים מהווים את חומר הגלם כאן; **מכון אשכול** שבפקולטה למדעי החברה; **הרשות למלחמה בסמים** וועדת המחקר שלה ככלל; דר. **רחל בר-המבורגר** מן הרשות למלחמה בסמים; הגברת **חנה שוע** מן הפקולטה למשפטים; דר. **יעל חסין** מהמכון לקרימינולוגיה; דר. **יאיר כספי** מבית הספר לעבודה סוציאלית; **פרופ' מנחם אמיר**, מנחה המחקר; רעייתי המסורה **גילה**, וילדי **דרור וטוהר**; מר **שלמה קאלו**.

מחקר זה נערך עבור **הרשות למלחמה בסמים**, ובמימונה המלא.

6.....	מבוא	
7.....	חלק ראשון: דיון עיוני בתופעה הנחקרת	
8.....	פרק ראשון: מסגרת ההתנסות – קבוצות לערה-עצמית	
8.....	הגדרה	1.
9.....	סיווג הקבוצות	2.
9.....	תולדות התופעה	3.
11.....	מקורות הערה-עצמית	4.
14.....	תהליכי ערה-עצמית	5.
17.....	מגבלות הערה-עצמית	6.
19.....	פרק שני: המשמעות שמעבר להתנסות – תהליכי אמונה דתית	
20.....	הדרך הדתית	1.
22.....	אופי האמונה הדתית	2.
24.....	הלך הרוח הדתי	3.
27.....	הקונברסיה הדתית	4.
30.....	פרק שלישי: התמכרות לסמים והשלכותיה	
30.....	הרקע החברתי להתמכרות לסמים	1.
31.....	המכור לסמים	2.
33.....	קריירת ההתמכרות ותהליך ההחלמה	3.
34.....	ערה-עצמית למכורים – הקהילות הטיפוליות	4.
36.....	חלק שני: הפנומנולוגיה כשיטת מחקר	
36.....	פנומנולוגיה – רקע כללי	1.
38.....	המחקר הפנומנולוגי – אופן הביצוע	2.
40.....	שיטת המחקר הנוכחי	3.
43.....	חלק שלישי: בנתיב ה"נרקומנים האטנימיים"	
45.....	פרק ראשון: תולדות התוכנית ומקורותיה	
45.....	תולדות א"י.א"י. ואנ.א"י.	1.
46.....	התפתחות האנ.א"י. בארץ	2.
47.....	מקורות א"י.א"י.	3.
49.....	פרק שני: מבנה האנ.א"י.	
50.....	שלד הארגון	1.
51.....	מבנה האנ.א"י. בארץ	2.
53.....	מהלך הפגישות	3.
57.....	פרק שלישי: קבוצות שנים-עשר הצעדים כמסגרת ההתנסות	
57.....	שנים-עשרה המסורות	1.
62.....	ההתמכרות לסמים כמחלה	2.
65.....	תהליכי ההתחברות	3.
68.....	פיקוח חברתי באנ.א"י.	4.
73.....	תיוג-מחדש ותת-תרבות אנ.א"י.	5.

76.....	ההתקשרות הדיפרנציאלית	6.
78.....	פרק רביעי: התמיכה ההדדית בפעולה	
78.....	הקבלה "ללא-תנאי"	1.
79.....	הרשת החברתית	2.
82.....	ערה הדדית ותרפיית העזר	3.
85.....	התחלקות, חדהות, חונכות	4.
91.....	תהליך השכנוע באידיאולוגיית האנ.איי.	5.
93.....	פרק חמישי: מחוסר-אונים אל התעוררות רוחנית	
93.....	שנים-עשר הצעדים	1.
94.....	צעד ראשון	2.
100.....	צעד שני	3.
102.....	צעד שלישי	4.
106.....	צעדים רביעי, חמישי, שישי ושביעי	5.
108.....	צעדים שמיני ותשיעי	6.
109.....	צעדים עשירי, אחד-עשר ושנים-עשר	7.
112.....	פרק שישי: הערכה כללית	
112.....	טיפול רצוני ואחריות אישית	1.
114.....	יסודות אוניברסאליים בתוכנית	2.
117.....	סוגיית יעילות התוכנית	3.
120.....	התוכנית בעין הביקורת	4.
124.....	קווי הפעולה של התוכנית	5.
128.....	התוכנית בתוך המערך המקצועי	6.
132.....	סיכום	
135.....	נספחים	
136.....	נספח א: תוכנית האנ.איי. – פרוט מושגי-יסוד	
136.....	שנים עשר הצעדים	
137.....	שתים עשרה המסורות	
138.....	תפילת השלווה	
138.....	רק להיום	
139.....	אמרות אנ.איי. מקובלות	
140.....	שאלות לעבודת הצעדים	
141.....	דוגמה לפורמט של פגישה שוטפת	
142.....	נספח ב: נתונים כמותיים על האנ.איי.	
142.....	קצב הגדילה של האנ.איי. בארץ:	1.
143.....	מספר הנוכחים בפגישות בקבוצת "אלוהים אוהב"	2.
144.....	רשימת המקורות:	

בשנות ה-60', ובמיוחד בשנות ה-70', ניתן לזהות תהליך של עליה תלולה במספר ארגוני העזרה-עצמית הקיימים בעולם, במגוון התופעות האישייות והחברתיות שהם מכסים במספר המשתתפים בהם (Katz, 1984, pp. 233; Moeller, 1983, pp. 68). עליה זו נקשרת לרוב לנתק בין נותני השירותים הרפואיים, הנפשיים, החברתיים והדתיים לבין מקבלי השירותים. נתק זה בא לידי ביטוי בין היתר באי-יכולת של בעלי-המקצוע לענות באופן מוצלח להיקף גדל של הפרעות (רפואיות, נפשיות או חברתיות), ובהחלטה של ה"צרכנים" להמציא לעצמם את הזכות להתמודד בשיטות לא-מקצועיות עם הפרעות אלו (Robinson & Henry, 1977, pp. 8-9).

ארגון העזרה-עצמית הגדול והבולט ביותר בעולם הוא "האלכוהוליסטים האנונימיים" (AA), המהווה אב-טיפוס לגוף מרכזי בתנועת העזרה-עצמית – קבוצות "שנים-עשר הצעדים". מספר רב של קבוצות, המתמודדות עם מגוון רחב של הפרעות, אימצו לעצמן את תוכנית הא.א.י. תוכנית זו משלבת בין תהליכי תמיכה הדדית ועזרה-עצמית לבין אמונה דתית ("רוחנית" בלשון הקבוצות) במובן רחב.

על פי דגם זה, הוקם גם ארגון עזרה-עצמית של מכורים לסמים – "הנרקומנים האנונימיים" (NA), המהווה את ארגון העזרה-עצמית העיקרי לנפגעי סמים, ולרשותו סניפים ברוב חלקי העולם (Peyrot, 1985).

בקיץ 1984 הוקם הסניף הישראלי של הא.א.י. (NA). על פי הערכה בארגון ובין אנשי המקצוע, מניין החברים נאמד כיום באלפים ספורים של מכורים, הנפגשים ביותר ממאה קבוצות הפזורות ברחבי הארץ. הערכה זשו נשענת על אומדן גם בלבד ועל אמות מידה מעורפלות להגדרת החברות.

לנציגי הא.א.י. ישנה דריסת רגל ברוב מוסדות הטיפול הרשמיים הקיימים בארץ, ובאפשרותם לפרסם במוסדות אלו את קיום התוכנית, מיקום הפגישות ומועדיהן. קיימים גם מוסדות המקיימים בתוכם פגישות א.א.י. בשיתוף פעולה עם נציגי הא.א.י. – כדוגמת מחלקת הסמים של שירות בתי-הסוהר. נציגי הא.א.י. משתתף בפעולות הסברה ומניעה הנערכות על ידי מרכז ההסברה, וכמו כן מקיימים נציגי הארגון מגע שותף עם הרשות למלחמה בסמים ועם רשויות מקומיות. חיבור זה מתמקד בחקר תוכנית הא.א.י. בארץ, תוך כוונה לתאר את תהליכי העזרה-עצמית והאמונה הדתית בהם מתנסים משתתפי התוכנית. הנושא העומד במוקד התיאור הינו האמצעים שהתוכנית מפעילה להשגת שינוי בהתנהגות, במחשבה, ברגש ובהתכוונות של החבר. כיוון התיאור יהיה מן החיצוני ביותר, שהוא הצגת הארגון ומאפייניו כמסגרת חברתית המאפשרת ומעודדת שינוי; דרך כניסה לתוכו על ידי הצגת התהליכים הבינאישיים התומכים בשינוי; ועד ל"חדירה לתחום הפרט", תיאור מאפיינים בעבודה האישית של החבר בתוכנית והצגת המשמעות הדתית/רוחנית של החברות.

על בסיס של מחקר פנומנולוגי המשלב בין תצפית-משתתפת בקבוצות, ראיונות מוכנים-למחצה ושיחות רבות בלתי-פורמליות עם החברים במגוון מצבים, מציג החיבור את מרכיבי התוכנית הבאים לידי ביטוי בחיי המשתתפים ובקבוצות. מתוך הגישה הפנומנולוגית, נמנע החיבור מלחרוץ דעה או משפט לגבי התוכנית, ומשתדל להציגה כפי האידיאל אליו היא שואפת וכפי שהיא נתפסת בעיני חבריה. אולם במקרים קיצוניים בהם יישום התוכנית בפועל נראה רחוק מהתכוונותה, הדבר מצוין בגוף החיבור. ממצאי המחקר ינסו לעמוד על מאפייניה המיוחדים של תוכנית העזרה-עצמית בארץ, וישמשו ככלי-עזר לבדיקת ההשפעה של תוכנית הא.א.י. על שינויים בסגנון החיים של המכורים, בתפיסות העולם שלהם, בהתנהגותם הכללית ובהרגלים של צריכת הסמים. בנוסף, ינסו הממצאים לעמוד על היחס הקיים בין המסד הטיפולי ולבין תוכנית הא.א.י.

## חלק ראשון: דיון עיוני בתופעה הנחקרת

ארגון "הנרקומנים האנונימיים" משלב במהותו מספר נקודות יחוס השזורות יחדיו לכדי המקשה אותה הוא מציג בפני חבריו וחוקריו. כארגון עזרה-עצמית (להלן ה"חברותא") מציג האנ.איי. מבנה ודרך חברתיים שנוצקו ונסללו בארגון מקביל – האי.איי., המתבססים על "שתיים-עשרה המסורות". כתוכנית לשינוי אישי מציע האנ.איי. – גם כן בעקבות האי.איי. – את דרך "שניים-עשר הצעדים" (להלן ה"תוכנית") ומורה על כיוונה: השגת שינוי אישי באמצעות שאיפה להתקרבות אל אלוהים וחוויה של התעוררות רוחנית נמשכת (ראה צעדים אחד-עשר ושניים-עשר בנספח א). בנוסף, הרים הארגון את תרומתו הייחודית – פנייתו אל מכורים לסמים וניסיון למתן תשובה מקורית המנסה לענות לתופעת ההתמכרות בכלל.

קבוצות העזרה-עצמית, מעצם טבען כארגון חברתי בו מתנסה היחיד, מהוות את המסגרת המעצבת התנסות זו על התהליכים הנובעים ממנה. במקרה הפרטי של האנ.איי. המסגרת הזו היא החברותא, הגוף החברתי התומך בחבר הבודד ומשמש לו ככר להתנסויות חברתיות ובין-אישיות אופייניות. היחיד שבחר להצטרף אל הארגון, בוחר ממילא את התווית הדרך שלו, גם אם אין הוא מודע לכך מלכתחילה. באנ.איי. יעדי הקבוצה הראשוניים הם "נשיאת הבשורה" לכל מכור באשר הוא (ראה שתיים-עשרה המסורות בנספח א), וסיפוק מסגרת חברתית תומכת-החלמה למכורים. לעומת זאת, עבור היחיד המטרות נעות מהשגת הימנעות ראשונית, דרך התפתחות של אמונה בכוח עליון, ב"אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו", ועד ל"התעוררות הרוחנית" (שניים-עשר הצעדים בנספח א).

על אף היעדים המוצהרים השונים בין המסגרת החברתית לדרך אליה היא מכוונת, אין מדובר על מעגלי חיים נפרדים זה מזה. מחד, אופי התהליכים החברתיים יונק את השראתו מהתפיסה הדתית-רוחנית של התוכנית, ומשמש לה כאמצעי ישום. מאידך, הייחוד של ההתנסות החברתית תורם לעיצובה של האמונה הדתית ולהחלטה לנהל את החיים לאורה. ההבדל נעוץ, אם כן, לא בתהליכים עצמם, כי אם בפן המסוים אותו הם עוטים, או בהיבט ממנו משקיפים עליהם. לאור האמור לעיל, יתמקד הדיון בשלושה נושאים המשלימים זה את זה מבחינת הצגת התופעה שבדיון: בפרק ראשון אתאר את התופעה הכללית של העזרה-עצמית המהווה רקע לאנ.איי.; בפרק השני אסקור תהליכים הנוגעים לאמונה דתית במובנה הרחב אשר לחלקם נקודת השקפה עם תהליכי העזרה-עצמית; החלק העיוני יחתם בפרק המציג את הרקע המיוחד לאנ.איי. ולחבריה – תיאור מאפיינים של תופעת ההתמכרות לסמים והשפעתם על חיי המכור. ראוי להדגיש כי בהתאם לאופיו הפנומנולוגי של המחקר, אף הדיון כאן יתבסס על גישה סזו: הנושאים השונים יוצגו מתוך זווית הראיה והגדרת המצב של המתנסים בהם, תוך ניסיון להציג את התופעה המסוימת על פי צבר המשמעויות של ההתנסות הסובייקטיבית בה (הצגת השיטה הפנומנולוגית – ראה חלק שני: שיטת המחקר).

## פרק ראשון: מסגרת ההתנסות – קבוצות לעזרה-עצמית

כאמור במבוא, החל משנות השישים קיימת התפתחות משמעותית בארגוני העזרה-עצמית ובתשומת הלב הציבורית והמקצועית להם זוכים. פרק זה יפתח בהצעות שניתנו להגדרת המסגרת של העזרה-עצמית, באופן המבדיל בינה לבין מסגרות קרובות של התנסות, לעתים אף דומה (לדוגמה: טיפול מקצועי מחד ועזרה-הדדית בין קרובים ושכנים מאידך). הסעיף הבא יציע מספר סיווגים של קבוצות וארגונים של עזרה-עצמית שיעזרו למקם את קבוצות שנים-עשר הצעדים בתוך הטווח הרחב למדי אותו מאפשרת הגדרת המסגרת.

סקירה של תולדות התופעה, בסעיף העוקב, תציג התארגנויות בעלות זיקה להגדרה של עזרה-עצמית בנקודות שונות על פני ההיסטוריה, והפותרות פתח למחשבה על כלל-עולמיותה של התופעה בעצם קיומה מעבר למגבלות זמן או מקום. בסעיף לאחר מכן אעמוד על מספר מקורות לעזרה-עצמית בת ימינו שהשפיעו עליה לעטות את כסותה המודרנית. סעיף נוסף יעסוק בתהליכים של עזרה-עצמית אשר יתוארו מן ההיבט המקצועי ובעיקר מן ההיבט האופייני לעזרה-עצמית. הסעיף המסיים את מעגל הסקירה הנוכחי יציג מגבלות של העזרה-עצמית, שתחרנה אותנו לנקודת המוצא של שאלת התחום של העזרה-עצמית.

### 1. הגדרה

Gartner & Riessman (1977, עמ' 7) מציינים מספר תכונות חיוניות לקבוצת עזרה-עצמית המבדילות בינה לבין ארגונים אחרים:

- א'. קבוצות עזרה-עצמית מכילות תמיד אינטראקציות פנים-אל-פנים;
- ב'. מקורן לרוב ספונטני – לא מוקמות על ידי קבוצה חיצונית;
- ג'. השתתפות אישית כמרכיב מרכזי, ללא ביורוקרטיה או היררכיה;
- ד'. החברים משתתפים בפעילות מסוימת שהסכימו עליה;
- ה'. הקבוצות מתחילות ממצב של חוסר כוח;

ו'. הקבוצות חשות בצרכים של קבוצת הייחוס אליה משתייכים החברים.

תכונות אלו מתייחסות לתיאור מסגרת ההתנסות בלבד. הצורך לתת ביטוי למשמעות של הפעילות הקבוצתית הוזו הביא את Katz & Bender להגדרה עדכנית לקבוצות עזרה-עצמית, המקבילה לתכונות שלמעלה אך בתוספת היבט משמעותי-מוסרי (1990, עמ' 24):

"... (קבוצות לעזרה-עצמית) מפרסמות ברבים אידיאולוגיה או ערכים דרכם חברים יכולים להשיג תחושה מורחבת של זהות אישית. ערכים כאלו מחייבית מטרות ונוהגים שהם מועילים באופן נרחב ולא מזיקים, גם לרווחת החבר/המשתתף וגם לחברה בכללה, במונחים של עקרונות צדק חברתי, מוסריות ותשומת לב לחברים האנושיים".

תוספת ההיבט המוסרי להגדרה מדגישה משמעות החורגת מעבר למשמעות שבהתנסות עצמה, מעבר לעזרה הדדית והשגת מטרה מסוימת. כפי שצוין במבוא לחלק העיוני, ההתנסות מהווה מסגרת ראשונית בלבד המקבלת משמעות נוספת המאפיינת את קבוצת העזרה-עצמית. משמעות זו מעומתת מול אמות המידה המוסריות שצוינו כאן לשם בניית הגרה המוציאה מתחומה קבוצות כדוגמת כנופיות פשע וטרור, אפילו הן מצדיקות עצמן באידיאולוגיה עקבית.

בסקר על מספר רב של קבוצות לעזרה-עצמית בבריטניה, חברי הקבוצות הגדירו את פעילותם במונחים של "מנהלים את עצמם" (self-run). הדגש הוא בכך שהקבוצה מנוהלת על ידי חברה – קיים בה העיקרון של "ממשל חברים". הסמכות לקבוע מהו היעיל לטיפול בהפרעה מסוימת המגדירה את הקבוצה נמצאת בידי בעלי הניסיון, ולא מתוקף החלטה של מומחים רחוקים – אין הבדל בין העזרים לנעזרים (Robinson & Henry, 1977, pp. 37-40). כלומר, הגדרה זו מדגישה את הערך הנשאף של דמוקרטיה ישירה ושוויון מלא במעמד בין החברים, שהוא אחד מהבולטים בקבוצות עזרה-עצמית.

Hatch & Kickbusch (1983), בעקבות הגדרות המקובלות על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO), מציינים רצף של עזרה-עצמית מרמת הפרט ומעורבותו בטיפול-עצמי ועד לפעילות בעלת הקף נרחב בארגונים של עזרה-עצמית (עמ' 4-6). הקבוצות לעזרה-עצמית נמצאות באמצע הרצף, בין טיפול לא-מקצועי של היחיד בעצמו וברשת החברתית הקרובה אליו מחד, לבין ארגונים השואפים לתיקון חברתי כללי או מסוים מנגד.



על אף שמדובר כאן על רצף מהפרט לכלל, הרי אין הנקודות השונות על הרצף מוציאות זו את זו, אלא דווקא, ברמות שונות, משקפות הן אחת את השנייה. החברות בקבוצת עזרה-עצמית כוללת טיפול-עצמי וטיפול לא-מקצועי בעמיתים כחלק בלתי נפרד מהפעילות השוטפת. בנוסף, יכולה הקבוצה, לבד או יחד עם קבוצות אחרות, להוות ארגון או חלק ממנו המתכוון לשינוי חברתי.

## 2. סיווג הקבוצות

Killilea, בסקירה מקיפה של ספרות העזרה-עצמית, מצינת עשרים קטגוריות שונות למיון קבוצות לעזרה-עצמית (1976, עמ' 40). למרות החפיפה החלקית בין הקטגוריות, כל אחת מהן מדגישה פן מיוחד לאותה קבוצת-עזרה-עצמית המתאימה לקטגוריה. מביניהן, רלבנטיות לקבוצה שהיא נושא המחקר הנוכחי הן:

- א'. מערכות תמיכה – קשרים בין אנשים או בין אנשים וקבוצות אשר משמשים לשיפור ההסתגלות במשברים קצרי טווח ומעברי חיים, כמו גם במתחים ואתגרים לטווח ארוך;
- ב'. תנועה רוחנית ודת חילונית – הכוונה לדת במובן אוניברסאלי שאינה שייכת למסדר דתי מסוים;
- ג'. ביטוי לאידיאל הדמוקרטי של השתתפות הצרכן – אידיאל על פיו האנשים קובעים כיצד הם תופסים את עצמם ותובעים את סוג השירותים המתאימים להם;
- ד'. מערכות טיפול חילופיות לא-רשמיות – נטייה לאי-מקצועיות;
- ה'. תת-תרבות, דרך חיים – מעורבות בתוכנית העזרה-עצמית כדרך חיים;
- ו'. ארגונים לסוטים ולבעלי אות קלון – התמודדות עם הבידוד והניכור הנובעים מעצם היותם שונים – יצירת מקום אליו יהיו שייכים;
- ז'. שיטה טיפולית – הקבוצות כמסגרת וככלי ליישום שיטות מסוימות שפותחו על ידן להתמודדות עם בעיות מסוימות.

Katz & Bender (1976; 1990, עמ' 72) יצרו תרשים לסיווג קבוצות העזרה-עצמית על פי ההתמקדות הראשונית של המייסדים:

- א'. קבוצות תרפויטיות – כוללות: ארגוני בריאות הנפש, ארגוני התמכרויות, קבוצות בריאות גופנית, קבוצות מעברי חיים (אלמנים, גרושים, פנסיונרים וכו'), קבוצות להפגת מתח;
- ב'. קבוצות של פעילות חברתית – קבוצות שנועדו להתגבר על בעיה מסוימת, קבוצות על בסיס גיל, קבוצות לקידום מיעוטים/מעיים;
- ג'. קבוצות התומכות בסגנון חיים חילופי – כגון: קומונות למגורים, "שחרור" הומוסקסואלים;
- ד'. קבוצות המספקות מקלט על ידי חיים בתוכן, כדוגמת הקהילות הטיפוליות;
- ה'. סוגים מעורבים, יותר מאשר מוקד ראשוני אחד – ארגוני אסירים לשעבר, משפחות של בעלי הפרעה מסוימת, קבוצות כלכליות.

היבט נוסף לסיווג – זמן. משך המשבר המסוים – קצר מועד (קבוצות של גרושים) לעומת ארוך טווח (התמכרויות).

נושא המחקר הנוכחי הוא האנאיי, קבוצה מהסוג הראשון עם מעורבות ארוכת מועד. לפיכך, בדיון העיוני להלן כאשר יצוין עזרה-עצמית הכוונה תהיה בעיקר לקבוצות מהסוג הראשון, אם כי התחום בו הנאמר יחפוף או יקביל לסוגים האחרים יהיה נרחב.

## 3. תולדות התופעה

בעשורים האחרונים תופעת העזרה-עצמית זוכה הן לצמיחה מרשימה והן לתשומת לב גדלה מצד אנשי מקצוע וקובעי מדיניות ומצד אמצעי התקשורת (Robinson & Henry, 1977, pp. 1). עם זאת: "עזרה עצמית היא עתיקה כמו ההיסטוריה, כי לא צריך סוציולוגים, פסיכיאטרים, היסטוריונים או כמרים כדי להפנות את שימת לבנו לעובדה הפשוטה שאנשים המחלקים בעיה מסוימת, יש להם משהו להציע אחד לשני" (שם, עמ' 2). לדעת כץ (1989, עמ' 10):

"שורשי הסיוע העצמי נעוצים עמוק בפרה-היסטוריה, מאחר שכפי שהראה Kropotkin, עזרה הדדית היתה חיונית להישרדות הקבוצה... אולם ארגוני הסיוע העצמי העכשוויים מגלמים תכונות וצורות חדשות, השונות מאלה של קודמיהם ההיסטוריים. בניגוד לעבר, אנו מוצאים כיום קבוצות רבות לסיוע עצמי המתמחות בסיוע בהתמודדות עם משברי חיים, קשיים ומעברים, ועם כל מיני מחלות ולחצים גופניים ונפשיים".

Glaser (1981) ממקד את שורשי הערה-עצמית המודרנית – ובעיקר כוונתו לקבוצת האי.איי. ולתוצריה השונים, כולל קהילות טיפוליות – בקהילות הקומראן המזוהות עם האיסיים שחיו בארץ בתקופת בית שני. ללא ספק, מספר קווי דמיון בולטים בין קהילות אלו לבין קבוצות הערה-עצמית המודרניות, כפי שהוגדרו וסווגו לעיל. היסוד הבולט ביותר – יחסים בינאישיים המבוססים על כבוד הדדי, ענווה ואמת (מגילות מדבר יהודה, 1959, מגילת הסרכים, עמ' 70-59). יסוד נוסף – ההודאה הפומבית, ההתוודות בפני כל העדה, שהיתה נהוגה אצל האיסיים ונהוגה היום בסוגים שונים של קבוצות ערה-עצמית, כולל זאת שבמרכז דיונינו. האיסיים, בהקפידם על עקרונות מסוימים תוך הדגשת הטוהר שבאורח חייהם, אף אלו שלא חיו בתוך קהילות סגורות יצרו קבוצות הנבדלות מכלל האוכלוסייה ורשת חברתית בדלנית (פלוסר, 1987, עמ' 17).

גם Hurvitz (1976), שניתח את מקורותיהן של קבוצות ערה-עצמית פסיכותרפויטיות מגיע עד ליהדות הקדומה, ומצטט את ספר במדבר, פרק ה' פס' 7: "והתודו את חטאתם אשר עשו והשיב את אשמו בראשו וחמישתו יסוף עליו ונתן לאשר אשם עליו" (תוספת הדגשה). קיימת כאן הדרישה להתוודות מילולית, לתשובה ולפיצוי – ואלו הם מרכיבים חשובים בתוכנית שנים-עשר הצעדים (צעדים ארבע עד תשע – ראה נספח ו).

לפי O'Brien & Halpern (1989), המצטטים את Mowrer משנת 1976: הנצרות הקדומה היתה ביסודה תנועת קבוצות קטנות... ללא כנסיות וקתדרות, אלא קבוצות קטנות של אנשים הנפגשים בבתים" (עמ' 276). המחברים מציינים כאן מושג קדום בגשם Exomologesis, המתאר תהליך אופייני למספר תנועות בעולם הקדום, והופיע גם בנצרות הקדומה (שם):

תהליך המערב פתיחות שלמה לגבי חיי האדם, עבר והווה, כשאחריה עוקבים שינויים אישיים חשובים, עם תמיכה ועידוד של חברים אחרים בעדה. התרגול של יושר הדדי, תיקון החיים ומעורבות גדולה יותר עם אכפתיות לאחרים הביאו שמחה וחופש היכן שהיו כאב וסבל. המושג מערב חשיפה עצמית והתוודות על חטא. לאחר מכן, הצהרה על חזרה בתשובה, תחונן לסליחה ותוכניות לעריכת פיצוי. מחזור סופי של חברותא ידידותית (koinonia) סגר את הפגישה".

כפי שיתברר בהמשך, מושג זה קרוב ביותר לתהליך המתרחש במספר רב של קבוצות ערה-עצמית מודרניות, ובמיוחד בקבוצות שנים-עשר הצעדים העוקבות אחר התוכנית שעוצבה לראשונה באיי.איי.

גם בבית החדשה ניתן למצוא עדות לעקרונות אלו של חינוך מוסרי, תיקון ועידוד הדדי, למשל:

"על כן נחמו זה את זה ובנו איש את אחיו כאשר גם-עשיתם" (הראשונה אל התסלוניקיים, פרק ה' פס' 11).

התופעה של התוודות פומבית בנצרות הסתיימה בשנת 325 לסה"נ, כאשר הקיסר הרומי קונסטנטין יצר את כנסיית ההמונים במתכונתה הקתולית, ותהליך הווידי הפך לתהליך אישי עם הכומר. עם זאת, במחרים קתוליים עדיין המשיכו בביקורת הדדית מתוך כוונה של תיקון הדדי (Hurvitz, 1976, pp. 286).

הרפורמה הפרוטסטנטית הובילה לייסוד מספר גדול של כתות קטנות, אשר חלקן חרו למנהג של התוודות קבוצתית. לדוגמה, המתודיסטים בהנהגת J. Wesley – כת אנגלית מהמאה השבע-עשרה המורכבת מחבורות קטנות שהנהיגו פגישות המבוססות על התוודות אישיות וכנות (Hurvitz, 1974, pp. 97). כפי שנראה בהמשך, אחת מקבוצות רפורמיסטיות אלו, "קבוצת אוקספורד" שפעלה החל מראשית המאה הנוכחית, היא מקור השפעה חשוב ביותר על האי.איי. בפרט בקבוצות "שנים-עשר הצעדים" בכלל.

התופעה של קבוצות קטנות עם ערה הדדית אינה אופיינית רק למקורות היהודיים-נוצריים שהודגשו כאן. O'Brien & Halpern סוקרים תופעה זו גם בחברות אחרות, כמו החברה היהודית המסורתית, כדי להדגיש את מידת האוניברסאליות בתופעה (1989, עמ' 297). לדעתם, הדמיון בין קהילות קטנות אלו ברחבי העולם ולאורך ההיסטוריה:

"נובע מהאחדות של אמונה בסיסית בין הדתות השונות מהן הן עולות" (שם).

כלומר, על אף הרקע הדתי, החברתי והתרבותי השונה, קיים דמיון המעיד על תכונה אוניברסאלית. הדגש כאן אינו על התפתחות קווית של תופעה מסוימת לאורך ההיסטוריה, כי אם על הצגת נטייה אנושית בסיסית להקים מבנה חברתי-התנהגותי במנים ומקומות שונים תוך שמירה על קווי דמיון עיקריים.

מבחינת ההיסטוריה החילונית של ערה-עצמית, מציינים Katz & Bender (1976) קבוצות תמיכה הדדית שהתפתחו באנגליה במאה ה-16 מתוך מבנה הגילדות, ואשר נועדו לבעלי המקצועות בלבד (Friendly Societies). התופעה התרחבה לקראת המאה ה-19, ואז נתקלה בלחצים וברדיפות

של השלטונות מחשש להפיכתן להתארגנויות פוליטיות חתרניות. במקביל, ניתן לראות באנגליה התפתחות של ארגוני צרכנים כנגד מונופול על המחירים, והתארגנויות דומות בארצות הברית, על רקע מקצועי, אתני וכדומה, כולל ניסיונות שונים להקמת קהילות אוטופיות (שם).

בשנת 1840 החלה לפעול בארצות הברית תנועת "הוואשינגטוניים" – תנועה אנטי-אלכוהולית שפעלה עד סוף המאה ה-19 וסחפה אחריה מאות אלפי איש. עקרון הפעולה שלהם היה התאספיות בהם האזינו אחד להתוודות השני, עם מסקנות מוסריות מוצקות מהלקח שנלמד – עקרון שעלה שוב אצל האי.איי. וההולכים בעקבותיה (Hurvitz, 1974, pp. 99).

בשנות השלושים של המאה העשרים התפתחו בארצות הברית מספר קבוצות נפרדות של ערה-עצמית, כדוגמת קבוצות מובטלים כתוצאה מהשפל הכלכלי, קבוצות של הורים לילדים נכים וכו'. בשנת 1937 הוקמה קבוצת "Recovery Inc.", קבוצת ערה-עצמית לחולי נפש לשעבר שהוקמה אמנם על ידי איש מקצוע, אך פעלה כקבוצת ערה-עצמית לכל דבר, גדלה והתרחבה עם השנים ופועלת עד היום (Gartner & Riessman, 1977, pp. 4-5). באמצע שנות השלושים היתה גם ההתפתחות החשובה ביותר מבחינת הערה-עצמית המודרנית – הקמת האי.איי. (שם).

בשנות השישים החלה תנופה נרחבת בהתפתחות קבוצות הערה-עצמית, תנופה שהתרחבה עוד בשנות השבעים ונמשכת עד היום (Katz, 1984, pp. 233). לפי Moeller (1983, עמ' 68), בשנות השבעים מנה העולם המתועש מאות-אלפי קבוצות "דיבור" עצמאיות של ערה-עצמית, ואין כיום מחלה או הפרעה פסיכו-חברתית אשר כנגדה ערה-עצמית אינה שמישה. Jacobs & Goodman (1989) מביאים אומדן משנת 1987 של 6.25 מיליון מבוגרים מעל גיל 18 החברים באותה שנה בקבוצות ערה-עצמית בארצות הברית בלבד, והמהווים 3.7% מהאוכלוסייה הבוגרת. לדעת המחברים, אומדן זה מתבסס על חישובים זהירים ומחמירים ויתכן והנתון האמיתי גדול בהרבה.

#### 4. מקורות הערה-עצמית

המקורות הדתיים לתופעה נסקרו כחלק מההיסטוריה של הערה-עצמית. לגבי המקורות החילוניים, ניתן לציין מספר גורמים עיקריים המשפיעים על הנהירה אל תנועת הערה-עצמית המודרנית: א'. האופי המנוכר של החברה התעשייתית ואובדן המשמעות הקיומית; ב'. צרכים שלא באו על סיפוקם על ידי הממסד הטיפולי; ג'. ביקורת כוללת על ההגמוניה המקצועית; ד'. השפעת הוולונטרזם והפרגמטיזם האמריקאי.

כפי שיתברר להלן, לא מדובר בגורמים בלתי-תלויים, כי אם על תהליך בו גורמים אלו מהווים זוויות שונות לתיאורו, ולכן החפיפה והתלות ההדדית ביניהם רבות. ציון הגורם המסוים הוא בעצם הכחה על הפן שנבחר לתיאור הנושא. גורמים אלו באים לידי ביטוי בולט בספרות אנ.איי. (למשל: Narcotics Anonymous, 1988, pp. 10-11, 13-14, 52-56). על כן הצגתם מהווה נדבך חשוב בהבנת המשמעות המלאה של התופעה.

#### א'. ניכור ואובדן משמעות בחברה המודרנית

Gartner & Riessman (1977, עמ' 3) רואים את תנועת הערה-עצמית: "נובעת מהצורך של החברה המודרנית... השינוי המהיר, איבוד הסמכות המסורתית, שבירת המוסדות, החרות, אנומיה, ואנרכיה המאפיינות את זמננו".

קבוצות הערה-עצמית מספקות שירותים שסופקו בעבר על ידי מבנה המשפחה החזק, הכנסייה (הכוונה למרכז הדתי המקומי), השכונה והקהילה (שם). חוסר היכולת של ממשלות, מערכות חברתיות ודתות מאורגנות לענות על או להקל את כאב וסבל היומיום, הוליד את האדם לחפש את המפלט יחד עם עמיתיו בקבוצות הערה-עצמית (O'Brien & Halpern, 1989, pp. 296).

הערה-עצמית נתפסת: "כאספקט אחד של ניסיון הגישוש לקראת החלפה והגדרה מחדש של משמעות החיים" (Robinson & Henry, 1977, pp. 11).

Colaizzi (1975, עמ' 20-29) מנתח את הטכנולוגיה והשאיפה להתפתחות טכנולוגית, ומציג עמדה על פיה גם התפתחות הידע הרפואי והפסיכולוגי והטיפול הנגרמ מידע זה היא התפתחות טכנולוגית. המאפיין, לדעתו, את המטרה של ההתפתחות היא השאיפה ליעילות, הבאה לידי ביטוי בהשתכללות אינסופית. השתכללות זו טומנת בחובה הבטחה להתקדמות אל אופק ההתפתחות,

אלא שכל התקדמות נוספת מרחיקה את האופק. כלומר, התהליך הוא אינסופי במהותו, ולדעת המחבר מקורו בתחושת הסופיות והמוגבלות של הקיום האנושי. מחיר התהליך (מובא מגישתו של היידגר) הוא אלימות כלפי ההווה המהותית (Being) והפיכת ההווה (Beings) לאובייקטים טכנולוגיים-גרידא עבור סובייקט. ניתן לראות כיצד הערה-עצמית מהווה תגובת נגד למעגל התפתחות זה – נטישת הידע המקצועי המבטיח יעילות והמשך השתכללות לטובת מבנים פשוטים שאינם מתבססים על ידע מקצועי. מבנים אלו מדגישים את ההווה (בהא הידיעה) של החברים לעומת הפיכתם לאובייקטים בתוך עולם של התקדמות טכנולוגית המוצגת כערך וכשיג. בנוסף, גרעין חשוב בקבוצות הערה-עצמית אימץ לעצמו השקפה תיאוסטית ובכך נפתר המתח בין סופיות הקיום לשיאיה אל האינסוף.

Cohen (1985, עמ' 120) ממקם את עליית הערה-עצמית בעשורים האחרונים כחלק מהשינויים האופייניים לשנות השישים: צורות מסורתיות של סמכות הועמדו בסימן שאלה ותחליפם אוטופיים עוררו מעבר רחוק או מחברות שטרם נפגעו על ידי המגע הפטלי של התיעוש. הדחף לדה-מודרניזציה תפס מגוון צורות חדשות, כמו: התעניינות בתנועת הדתות החדשות (דתות המרח ביעקר), אנטי-חומרנות מוצהרת, פניה אל תפיסת בריאות הוליסטית ועוד. כאמור, אחת מצורות אלו היא גם הערה-עצמית.

הדין בערה-עצמית הינו דיון בתופעה חברתית, ולא רפואית. התופעה מקיימת מערך חברתי-התנהגותי, מודל חברתי לבריאות (Hatch & Kickbush, 1983, pp. 2-3). לעומת המודל הרפואי "הטהור" בו הבריאות היא אובייקט להישג טכנולוגי, המודל החברתי הזה: שואף לקשור התנהגויות של השגת בריאות ושמירה עליה עם התוכן החברתי של חיי היומיום; מכיר בכך שהבריאות אינה בהכרח המטרה הנשפת בחיים; רואה בהישענות עצמית ביטוי לכבוד אנושי והתפתחות; מכון כלפי השקפה כוללנית של בריאות הקושרת את תפקיד התמיכה החברתית והאכפתיות האנושית עם שמירת הבריאות הגופנית והנפשית.

#### ב'. צרכים לא-מסופקים

"אנשי המקצוע בבריאות הנפש... לא יכולים להיות המקור לכל הטיפול הנדרש, כי לעולם לא יהיה מספיק מהם ואין כל סיבה להאמין שיכולת הטיפול שלהם גדולה יותר משל אחרים. הטוב ביותר שיכולים הם לעשות הוא לזהות את הפרמטרים והממשקים של מערכות טיפול טבעיות בקהילה ולהעלות את מידת יכולתן להקל" (Dumont, 1974, pp. 632). אחת התשובות ברמה הקהילתית למצב זה – הערה-עצמית, שפיתוחה חסכוני יותר מאשר הכשרה של יותר ויותר אנשי מקצוע (Gartner & Riessman, 1977, pp. 5). הצרכים הלא-מסופקים אינם נובעים רק מחוסר יכולת כמותית של נותני השירותים לענות על הביקוש, אלא גם מכישלונות חוזרים ונשנים של אנשי המקצוע לענות על הפרעות גופניות ולבטים נפשיים נפוצים, ובעיקר בתופעות עם מימד ערכי מוסרי הנוגע לאמונת היחיד. ההתפכחות של הצרכן הוליכה אותו לחיפוש פתרון בכוחות עצמו, וליצירת קבוצות הערה-עצמית (Robinson, 1986, pp. 290).

#### ג'. ההגמוניה המקצועית

ללא ספק, אחת מהנקודות הבולטות ביותר בערה-עצמית היא הביקורת הנוקבת המובלעת בעצם התחזקות התופעה על ההגמוניה של אנשי המקצוע בתחום הטיפולי בכללותו. באופן מסורתי, הידע של אנשי המקצוע, מבחינת תפיסתם, הינו בעל אופי סמכותי לגבי מקבלי השירותים. הסמכות המקצועית נחשבת כמומחיות שהיא תוצר של לימוד ארוך טווח, של גוף-ידע ותיאוריה מוצקים ושל עבודה מעשית בהשגחת ותיקים מהתחום ובאישורם (Steinman & Traunstein, 1976). לרוב, אנשי המקצוע תופסים את צרכניהם כחסרים את הכושר המיוחד להבין ולפתור את "בעיותיהם", וטענה זו הוכרה על ידי הקהילה.

החברה התעשייתית המודרנית היא "חברת ידע" בה הידע המקצועי התיאורטי הוא עקרון מרכזי ומשאב עיקרי (Cohen, 1985, pp. 162). בחברה כזו יותר כוח ניתן לקבוצה המתרחבת של מקצועות הרווחה, הערה, הטיפול או השרות. כאשר כוחם של אנשי המקצוע ביחס לאחרים מוטל על כף המאזניים, השפה בה הם משתמשים מראה: (1) לאיש המקצוע יש דרכים לוודא מי מסוכן, חולה או לא מתאים; (2) הוא זה היודע איך להפוך את האדם המסוכן ללא-מסוכן ולשקמו; (3) דרכי האבחנה והטיפול הן יותר מדי דורשות התמחות מכדי שהציבור ההדיוט יוכל להבין או לשפוטן (שם, עמ' 174).

אחת הביקורות הנוקבות ביותר לגישה מקצועית זו מוצגת על ידי איבן איליץ' (1978), הסולל דרך מלך לבסיס תיאורטי לערה-עצמית:

"בחברה מתועשת באופן אינטנסיבי כל כך מורגלים האנשים לקבל דברים ולא לעשות אותם; ... הם מבקשים כי ילמדו אותם, יובילו, ירפאו אותם או ידריכו אותם, ואינם רוצים ללמוד, לרפא ולמצוא את דרכם-הם. תפקודים אישיים הוקצו למוסדות לא-אישיים. אין רואים עוד את הריפוי כמשימה של החולים עצמם. תחילה הריפוי נעשה חובתם של מתקני גוף בודדים, ועד מהרה הוא חדל להיות שרות אישי ונעשה תפוקה של סוכנות אלמונית" (עמ' 121, הדגשה במקור). ובהמשך (עמ' 125):

"כשאת המושגים על הצרכים האישיים קובעת האבחנה המקצועית, הופכת התלות להיות נכות מכאיבה".

ביקורת לא פחות נוקבת כנגד גישה ממסדית של מטפל-מטופל מביא מייסון (1991), היוצא בחריפות כנגד תפיסת חלק מהמטפלים (מאסכולות מרכזיות שונות) את עצמם כמייצגי "מודל ההתנהגות הנכונה" או ה"אישיות הבריאה", או לפחות כיודעים לקבוע ולזהות מודל זה, ורק מעצם היותם מטפלים שעברו הכשרה מתאימה. ביקורת זו רצופה בעשרות דוגמאות של שימוש-לרעה בסמכות המקצועית-טיפולית, ומחקת את טענתו של Cohen (1985, עמ' 130) שהעמדת הפנים של אנשי המקצוע כבעלי ידע כל-יכול ורצון כן יש בה כדי להיק למטופליהם. תנועת העזרה-עצמית בה הסוטים "מרפאים" זה את זה היא שרות חלופי המהווה תגובת נגד להגמוניה המקצועית.

Buchinger (1983, עמ' 67-59), מנתח את המנגנונים הנפשיים ביסוד התופעה של מטפל-מטופל. קיימת תלות הן של מקבל העזרה חסר הישע במספק העזרה, והן של ספק העזרה במקבלה, תלות המוליכה ליחסים חד צדדיים. מצב זה גורם להבלטת החלק הגלוי ביחסים ולהדחת הצד המנוגד: המטופל הופך להיות יותר חסר ישע, פחות מסוגל לעזור לעצמו, בעוד המטפל הופך ליותר ויותר מקצועי.

לפי Hurwitz (1990, עמ' 213) יחסים תרפויטיים מודרניים מציגים מאפיינים ההפוכים לאלו שאמורים להגביר שינוי חברתי: חשיפת המטפל כאדם למטופל מוגבלת רק בתחום העבודה; קיימת ביניהם זרות לא-מגושרת; המטפלים מתרגלים ידע אזוטרי שאין אותו למטופליהם – יש נתק תרבותי ביניהם; מתן תווית של מטופל הופכת ל"סטטוס ראשי" (Master Status) במצב הטיפולי שמבטל אפשרות לקטגוריות אחרות של זהות.

ניסיון להתגבר על הפער בין איש המקצוע להדיוט מציעה Borkman (1990, עמ' 30-3). היא מבחינה בין הדיוטות חסרי ידע לבין הדיוטות בעלי ידע המבוסס על התנסות חיה, קונקרטי, ומעשית. תהליך ההתחלקות הקיים בעזרה-עצמית (sharing) הופך לאובייקטיבי את הידע הנלמד מההתנסות הסובייקטיבית של חברי הקבוצה. במקום דיכוטומיה התקבלה טריכוטומיה: אנשי מקצועי, אנשי ההתנסות וחסרי הידע.

הניסיון לערער את ההבחנה הסמכותית בין בעלי ידע מקצועי לאחרים, מוצא סימוכין במספר רב של מחקרים שבדקו את יעילות הטיפול. Strupp & Hadley (1979) השווה בין תוצאות של פסיכותרפיה פרטנית מוגבלת-זמן שניתנה על ידי פסיכותרפיסטים מוסמכים ועל ידי פרופסורים בקולג' (הדיוטות מבחינת ההכשרה הטיפולית). המטופלים ידעו מראש על מעמדו המקצועי של המטפל, ובכל זאת לא נמצא כל הבדל בהערכת התוצאות בין מטופלים מקצועיים לחלופיים.

Durlak (1979) מציג בדיקה של 42 מחקרים המשווים בין יעילות עזרים מקצועיים לפרה-מקצועיים, בהתייחס לתוצאותיהם. באופן עקבי, פרה-מקצועיים השיגו במובהק תוצאות קליניות שוות ערך או טובות יותר משל מטפלים מקצועיים. במונחים של תוצאות ברות מדידה, לא נמצאו אצל אנשי המקצוע מיומנויות קליניות טובות יותר מאשר אצל הפרה-מקצועיים. יתרה מכך, החינוך לבריאות הנפש של אנשי המקצוע, התרגול והניסיון לא נמצאו כנדרשים או חיוניים לאדם על מנת שיהיה עזר יעיל. בהמשך לקו זה, Horwitz (1990, עמ' 216) מסיק שמטפלים מסוימים, היוצרים מחוייבות אמוציונאלית חזקה עם המטופלים, מציגים את התרפייה היעילה ביותר, בלי קשר למיומנויות הטכנולוגיות או היכולת האינטלקטואלית שלהם.

#### ד'. וולונטריות ופרגמטיזם

במאמר המנתח הבדלים בין תנועות עזרה-עצמית באירופה ובצפון אמריקה, טוען De Cocq (1990): "בהשקפה הצפון אמריקאית הרווחת, רווחה חברתית, כמו בריאות, היא דיכוטומית; תפקוד חברתי "נורמלי" הופך לנקודת מפנה כאשר מתחתיה אנשים נעזרים על מנת לחזור לעצמאות ותחרותיות, אבל מעליה אנשים נחשבים כמסוגלים להחזיק את עצמם ולגדול ולהתפתח דרך משאביהם. ... בצפון אמריקה פעילויות הרווחה של הממשלה נראות כמנוגדות לאלו של הסקטור הפרטי או הלא-ממשלתי. כתוצאה מכך, מעורבות אזרחית וולונטרית נתפסת כהכרח אידיאולוגי, כזו המשמרת דרך חיים מסוימת" (עמ' 201-200).

לפי גישה זו, היחיד ומשפחתו אחראים לחולייהם החברתיים הבאים עליהם, ולכן המאמץ לריפוי או שיפורם מוטל על היחיד, ובאמצעות משפחתו וחבריו, במידה ואינו מסוגל להתמודד בכוחות עצמו. החברה תתערב רק כאשר אמצעים אחרים נכשלו. אם סוקרים את ארגוני העזרה-עצמית בצפון אמריקה לאור השקפה זו, לא מפתיע שהם מכוונים ליחיד, ללא תמיכה ציבורית, ונחשבים כנוגדים אפיקים רשמיים.

גם Hurvitz (1974) רואה את אחד ממקורות העזרה-עצמית באידיאל האמריקאי של דמוקרטיה ובפילוסופיה הפרגמטית המעודדת עזרה-עצמית ויסוד של ארגונים וולונטריים (עמ' 101). בהצטרפות לארגונים וולונטריים יש השתתפות של היחיד בחיי הקהילה. ארגוני עזרה-עצמית מאפשרים צורות חדשות של פעילות מתנדבים, מבנים חדשים לפעולה הדדית של חברי הקבוצה עם הדיוטות אחרים בדרכים אלטרואיסטיות שנבחרו באופן עצמאי (Katz & Bender, 1990, pp. 6). אנשים רגילים המצטרפים לקבוצות תמיכה הדדית הם מתנדבים מסוג חדש: מתייחסים באופן שווה אחד לשני ועוסקים בבעיה משותפת, ובכך גם שוברים את גבולות הריחוק החברתי שאפיינו את שרותי הסוכנויות, מקצועיים או התנדבותיים (שם, עמ' 7). לפיכך:

"ההתפתחות החשובה ביותר בפעילות וולונטרית ברבע האחרון של המאה העשרים היא הגדילה של פעילות עזרה-עצמית עד ל"מסה קריטית", וההכרה הגדלה בה על ידי ארגונים ממשלתיים ומוסדות כמקור דינמי של שרותי קהילה חדשים" (שם).

במאמר המציג את משנתו הפרגמטית של ויליאם ג'יימס, טוען טיברגר:

"הפרגמטיזם חפץ בגמישות רוחו של האדם, שיהיה לבו של אדם פתוח תמיד לתפיסת תופעות חדשות ולא יהיה מחזיק בקפאון בעקרונות... לפיכך הוא הולך אחרי הניסיון ולא אחרי אידיאות" (תש"ט, עמ' ל). ובאשר לצורת הכרה הפרגמטית: "מי שמתבונן בחיים דרך האספקלריה של הפרגמטיזם... יתייחס אל זולתו מתוך חופש דעות יותר גדול ולא ידון אותו לפי עיקרים מאובנים, אלא לפי טבע האדם בכל מצב ומצב" (שם, עמ' ל"ג).

הפרגמטיזם מתייחס לפעולה – מעומתת עם מכשולים, מחויבת לקחת החלטות ומעוניינת לתת צורה להתנסות (Encyclopedia Britanica, Macropedia, 1974, Vol. 14, pp. 940). לאור זאת, קל לראות בקבוצות העזרה-עצמית כמיישמות את העקרונות הפרגמטיים: ההתנסות המעשית בתופעה עדיפה על אידיאה תיאורטית; היחס אל הזולת מתוך חופש דעות; הדגשת הפעולה – לקיחת האחריות האישית ונקיטת פעולות בתחום בו הסמכות היתה בידי אנשי מקצוע, ואופי הטיפול התבסס על קבלה פסיבית של שירותים. לפיכך, מניח Levy (1976, עמ' 311):

"מפני שקבוצות עזרה-עצמית נוטות להיות פרגמטיות ובאופן יחסי חופשיות מהדוגמה התיאורטית לה כבולים אנשי המקצוע, נראה הגיוני להניח שהטכניקות והגישות שנמצאו מופעלות על ידן הן כנראה אלו שהוכיחו את יעילותן בידי הדיוטות, או לפחות, מקובלות על ידן כדרכים להתמודד עם בעיותיהם. לימוד הפעילויות של קבוצות אלו כולל את ההבטחה להוביל לשיפורים בתפקוד המקצועי כמו גם להרחיב את מערכת התמיכה הטבעית המצויה בחיי היומיום".

## 5. תהליכי עזרה-עצמית

Yalom (1975), בניתוח של פסיכותרפיה קבוצתית, מציין אחת-עשרה קטגוריות ראשוניות לחלוקת הגורמים התרפויטיים בטיפול הקבוצתי: א. החדרת תקווה; ב. אוניברסאליות; ג. הקניית מידע; ד. אלטרואיזם; ה. חזרה של קבוצת המשפחה הראשונית; ו. פיתוח טכניקות התחברות; ז. חיקוי; ח. למידה בינאישית; ט. לכידות קבוצתית; י. קתריס; יא. גורמים קיומיים (עמ' 3). לפי ילום, אלו הם גורמים התלויים הדדית – אינם מתרחשים או מתפקדים באופן נפרד; חלקם משמשים כמכניזם לשינוי, ואחרים משמשים כתנאים. הם מקבלים הדגש שונה בסוגי קבוצות שונים.

התקווה מתבססת על מפגש עם חברים בקבוצה שעברו בהצלחה התמודדויות דומות. האוניברסאליות מתייחסת להקלה שחשים החברים ברגע שמתברר להם שגם אחרים חווים דברים דומים לשלהם – תחושת התקבלות לעולם. באלטרואיזם הכוונה לפעילות פנימית של נתינה ללא תמורה, חוויה המראה לאדם שגם לו יש מה להציע, מעודדת אותו בכך, וגם עוזרת לו "לצאת" מעצמו לכיוון הזולת ("תרפיית-העזרה" – בהמשך הסעיף). הלכידות הקבוצתית אינה גורם תרפויטי בפני עצמו, אך מהווה תנאי מוקדם לתרפייה יעילה.

ניתן לשאול מדיון זה גם לגבי קבוצות הערה-עצמית, אולם בדרך כלל הדיון בערה-עצמית משתמש במושגים משלו ומדגיש מספר היבטים האופייניים לקבוצות אלו. כפי שטען Antze (1979) לגבי ניתוח התופעה דרך עולם המושגים המקצועי:

"(הניתוח המקובל) מתעלם מהתכונה של קבוצות אלו אותה החברים לוקחים ברצינות הרבה ביותר – כל קבוצה לערה-עצמית טוענת לחוכמה מסוימת בהתייחס לבעיה בה היא מטפלת. לכל אחת יש שיטת לימוד מסוימת, או אידיאולוגיות, זה כולל כאן את אמונות הקבוצה המוצהרות, הטכסים, כללי ההתנהגות, אמרות ואפילו ביטויים מועדפים. על פי תפיסת חברי הקבוצה, התורה של הקבוצה היא תמציתה" (עמ' 273).

היות וקבוצות הערה-עצמית לרוב מהוות לחברים מסגרת בה מחלקים תיוג או הפרעה משותפים, אחד המנגנונים הבולטים בתהליך הקבוצתי הינו ה"הדהות" (identification). זהו תהליך אשר בו כאשר חבר מספר על עצמו, אחרים מזהים בעצמם מבנים, רגשות וחוויות דומים או קרובים ביותר (Van der Avort & Van Harberden, 1983, pp. 148). הדהות הדידית זו מעודדת את החבר להתייחס להתנסויותיו האישיות, כך שלמרות שעולה הייחוד שבכל מקרה, נוצרת תהודה של הדהות ההדידית. חשיבותה בכך שמעמידה לרשות החבר מידע נוסף, היבטים שונים לעניין שבנידון ומשמעות חדשה.

הקבוצות לערה-עצמית כוללות בדרך כלל חברים בשלבי התמודדות שונים, כך שמאפשרות מגוון דוגמאות להתמודדות. הדהות הראשונית מאפשרת המשך השוואה חברתית, ולימוד דרך השוואה זו (Katz & Bender, 1990, pp. 88-89). הלימוד הוא בעל כיוון מוגדר מראש, בהתאם למשמעות של ההתנסות – "לתורה" של הקבוצה. הוא מתבצע על ידי הדגשה מודעת של דוגמאות הצלחה והצעה לחקותם, הן בספרות של הקבוצה והן דוגמאות מחיי הקבוצה עצמה (שם, עמ' 90).

יסוד נוסף בתהליך הערה-עצמית הוא ה"התחלקות" או ה"שיתוף" (sharing). הכוונה להתחלקות בחוויות, במידע ובניסיון המשותף – תהליך המתרחש בפגישות רשמיות של הקבוצה וגם בפגישות שלא במסגרת המפגש הקבוצתי, שהן לא פחות חשובות (Robinson, 1986, pp. 295). ללא ספק, יש בהתחלקות צד חזק של קתרסיס, כפי שציין ילום (ראה לעיל קטגוריה 'י'). יחד עם זאת, קיים בה גם מרכיב נוסף – הערה לאחר, ערה-עצמית משותפת. החבר המתחלק מניסיונו מתכוון לספק דוגמה של התמודדות, על מנת להושיט ערה לחבר אחר בקבוצה, כי "לעזר לאחר זה לעזר לעצמך" (שם, עמ' 294).

עקרון זה של אלטרואיזם (קטגוריה ד' אצל ילום), תואר בספרות כ"תרפיית-העזר" (Helper-Therapy) (Riessman, 1965). הכוונה היא לעובדה שדווקא זה שלכאורה פחות זקוק לערה, זה אשר מגיש את הערה, הוא זה המפיק ממנה תועלת רבה יותר והוא זה שישתפר. תרפיית-העזר מאפשרת למגיש הערה שיפור בדימוי העצמי שלו, שכנוע עצמי דרך שכנוע הזולת, מחוייבות למטרה באופן המוליך להתפתחות משמעותית ביכולת האישית, והרחקתו מבעייתו המקורית.

ברגל, גדרון ומישאלי (1983, עמ' 14) מצטטים דעות חלוקות בספרות השנה באלטרואיזם. לפי Smith (1981), אין אלטרואיזם טהור. היות והפעילות האלטרואיסטית גורמת לאדם להרגיש טוב, לקבל גמול נפשי, אזי המניע לאלטרואיזם הינו יחסי לגמול וניתן להבינו דרך מודל כלכלי. לעומתו, Titmuss (1971) טוען ש"האדם החברתי", בניגוד ל"אדם הכלכלי", אינו מכלכל את צעדיו רק לפי הציפייה לרווח אישי, אלא מוכן לתרום לחברה או לאחר, אפילו על חשבון נוחיותו האישית. האלטרואיזם מוצג על ידו כצורך ביולוגי של היחיד לתרום, לתת לזולת. כלומר, "תרפיית-העזר" אינה מטרה בפני עצמה, כי אם פועל יוצא של הערה עצמה (שם).

הבדל בולט בין הערה-עצמית לטיפול המקצועי נעוץ באינטנסיביות ובתדירות הערה. חברי הקבוצות חשים שבערה-עצמית הערה תמיד קיימת, וללא השהיה. החברים מספקים את הערה ברצון, ללא בקשת תמורה, בכל עת שהיא נדרשת, וגם מבלי שנתבקשו (Robinson & Henry, 1977, pp. 112-113).

למעשה, קבוצות הערה-עצמית יוצרות רשת חברתית חדשה אליה מצטרף החבר. Durkheim עמד על חשיבותה של הרשת החברתית כאשר תאר אותה כגורם מרכזי בהצלחת אדם בעל נטיות התאבדות מהדחף של ההרס העצמי (Dorr et al., 1983). באופן כללי, רשת חברתית מוגדרת כ:

"תהליך מכוון של התחברות בין שלושה אנשים או יותר ושל יסוד קשרים ותגובות שרשרת ביניהם" (Maguire, 1983, pp. 13).

בעוד שרוב הרשתות הטבעיות הן קבוצות אנשים עם חברויות נעות וללא כוונה מוצהרת ומודעת לקיומן, הקבוצות לערה-עצמית הן רשתות של חברים המגדירות באופן מודע חברות, כוונות ומטרות (שם, עמ' 83). מידע המעורבות ברשת זו מצביעה על מידת המחוייבות לתוכנית הערה-עצמית (Powel, 1990b, pp. 73). מבחינת תוכנם, היחסים בין החברים בערה-עצמית הם יחסים מורכבים: כוללים החלפת מידע, ערה קונקרטי, תמיכה רגשית ואישור אישי. בתור שכאלו הם

יחסים חזקים ויציבים, ומידת התמיכה הנובעת מהם באופן טבעי ובלי תכנון יכולה לעבור את המידה הקיימת אצל תומכים מקצועיים (שם, עמ' 79). יחסים אלו מתחזקים על ידי מגע תדיר לאורך זמן, ובאים לידי ביטוי בהשתתפות בפעילויות חברתיות עם חברי הקבוצה גם מחוץ לקבוצה עצמה – פעילויות המתבססות על התמיכה וההבנה שהקבוצה מציעה (Robinson, 1986, pp. 297).

הדיון על הרשת החברתית של חברי קבוצות העזרה-עצמית מעלה מושג נוסף – ה"אחוזה". האחוזה היא ביטוי ללכידות הקבוצתית המסתמכת על תחושת הגורל והמטרה המשותפים לחברי הקבוצה, מעיין "גאוות יחידה". Neusner (1910, מצוטט על ידי כץ, 1989, עמ' 11) רואה את האחוזה כ:

"קשר בין פרטים המתאפיינים ביחסי גומלין של דאגה עמוקה אחד לשני, ושל מסירות למטרה משותפת. בקשר כזה, כל פרט מכבד את יושרו, פרטיותו וייחודו של השני, ובתוך כך שומר על עצמאותו. אך בו זמנית, הפרטים מקבלים על עצמם מטרה או משמעות עצמאית רלוונטית מבחינה חברתית. לכן, במונחים הפשוטים ביותר, האחוזה מערבת את הפרט באופן מיידי וישיר במטרות הקבוצה. למרות זאת, הפרט עשוי למצוא באחוזה כזו את האמצעי להשגת פרטיות רבה יותר תוך כדי מאמציו הוא לשרת את מטרת הכלל. כבוד הדדי ואפילו חיבה עשויים להתפתח מתוך עניין משותף כזה, אך אחוזה, שלא כמו 'קליקה' אינה תלויה באהדה אישית".

מאפיין עיקרי של יחסים אלו ברשת החברתית היא ההדדיות. בבסיס קיומם של קבוצות העזרה-עצמית עומדת האמונה בחשיבות של יחסי גומלין. לפי Richardson (1983, עמ' 39) אמונה זו היא האיכות הראשית המבדילה ביניהן לבין צורות תמיכה קונבנציונליות יותר. לטענתו, קבוצות העזרה-עצמית מתפקדות על ידי סדרה של יחסי גומלין: חברים מצטרפים על מנת לזכות בעזרה, מקבלים אותה ונשארים בכדי להעבירה הלאה, לאחרים. עם מצרפים להדדיות זו את הפעילויות של הקבוצה (רשמיות ולא-רשמיות) המעודדות שינוי והתפתחות אישיים, רואים את תרומתן של הקבוצות בהשפעה על איכות חיי היומיום של החברים (Robinson, 1986, pp. 298).

תהליך חשוב העובר על החבר בקבוצות העזרה-עצמית הוא הסרת התיוג – החבר, הסוטה לשעבר, מתקבל בחזרה לחברה (Horwitz, 1990, pp. 213). לאור האפשרויות אותן מציעים הממסד והחברה המודרניים – אנשים רבים מוצאים את הסטייה "כדאית" יותר מאשר ההסתגלות (שם, עמ' 214). בדרך כלל, המשמעות החברתית והתוצאה של סטייה, שמטרתן להחזיר את הסוטה "למוטב", למעשה מגבירות את הסטייה היות ודוחקות את הסוטה לגומחתו ולבדידותו. נוצר מעגל של התנהגות ותגובה חברתית המקבע את התיוג ומגביר את הסטייה. האידיאלוגיה של קבוצות העזרה-עצמית אוספת את הסוטה לחיק הקבוצה בה הוא שווה בין שווים דווקא בעבור סטייתו, ובכך שוברת חוליה בשרשרת מאורעות זו ומספקת הגנה כנגד חידושה (Antze, 1979, pp. 279). באמצעות המפגש עם אחרים בעלי תיוג דומה, וההכרה שאינו לבד – שיש אחרים כמוהו המבינים ומעריכים את בעיותיו, רעיונותיו והשפעתו – עובר היחיד שינוי בתפיסה עצמית בכיוון של התמודדות עם התיוג (Robinson, 1986, pp. 296). המטרה בעזרה-עצמית היא שהחבר יראה עצמו כאדם "רגיל", וגם אחרים, או החברה בכללותה, יראו אותו ככה. כלומר, קבוצות העזרה-עצמית מעודדות את היחיד להפוך את פגמיו, חוסר יכולתו ומגרעותיו למשהו בעל ערך חיובי. בנוסף, העזרה-עצמית אינה פועלת בחלל הריק – לא מספיק לשנות את דימויו העצמי של החבר, צריך גם לפעול בעולם החברתי שסביבו (Robinson & Henry, 1977, pp. 91-92).

שיטה מקובלת לשינוי התפיסה העצמית של החבר בקבוצה המאפיינת קבוצות לעזרה-עצמית – עבודת הפרויקטים. הפרויקטים הם פעולות של מעורבות בקבוצה והחזקת ענייניה השוטפים. בזמן שעובד עליהם, החבר אינו דואג לענייניו האישיים, כי אם מפנה את האנרגיה שלו באופן שיכול להוביל אותו, דרך סדרה של הישגים, להערכה העצמית החדשה ולהשקפה חדשה על עצמו (שם, עמ' 94-95). פעילויות אלו עוזרות לחברים להגביר את מעורבותם בתהליך הקבוצתי, משמשות הדמנות ליישום "תרפיית-העזרה", ובאמצעות פיתוח האמון ההדדי בין החברים הן מחזירות ליחיד את אמונו העצמי.

אופן מקובל נוסף להבין את תהליכי העזרה-עצמית הוא באמצעות תיאורית ההתקשרות המבחנת (differential association), המנתחת תהליכי למידה חברתית הדדית בין יחידים דומים. תיאוריה זו תוצג ביתר פירוט בחלק השלישי, בפרק הדין במסגרת החברתית של ארגון האנ.איי., והמציג מסגרת זו על רקע מספר תיאוריות חברתיות.



- Chesler (1990, עמ' 303-305) מסכם מספר מקורות המצביעים על סכנות שבעזרה-עצמית:
- א'. שיחות המונחות על ידי הדיוטות יכולות לחשוף רגשות עמוקים שיפריעו להגנות הפסיכולוגיות של החברים ויעוררו חרדה וכעס
- ב'. הקבוצות עלולות לעודד את תלות החברים בהן – יוצרות הרגל ולחץ לקבל את "תורת" הקבוצה;
- ג'. הקבוצות עלולות להפנות את התמקדות החברים מהפרעותיהם-הם לעניינים אחרים – בריחה מהעניינים הפסיכולוגיים האמיתיים;
- ד'. חוסר בידע אובייקטיבי עלול להוביל הן למעורבות יתר בין העמיתים בקבוצה והן לתמיכה בינאישית לא מתאימה.
- לדעת Chesler אלו הן סכנות-לכאורה בלבד, בהסתמך על העובדות העומדות ביסוד העזרה-עצמית ואשר תוארו בסעיפים לעיל. לדעתו המקור לביקורת זו הוא ברובו הניסיון של אנשי המקצוע לשמור על ההגמוניה שלהם.
- מאידך, Moeller (1983, עמ' 73) מביא מספר חרדות האופייניות לחברים חדשים בקבוצות עזרה-עצמית, אשר חלקן מהוות מגבלות לעזרה-עצמית:
- א'. הסתייגות ראשונית מעצם העזרה-עצמית – הצורך העמוק להכוונה "מגבוה" בניגוד לרעיון השוויון בין העמיתים;
- ב'. העדר ידע אצל החדשים על הדרך בה עניינים פרטיים יכולים להיות מובעים בקבוצה. יכול להוליד הן להגבלת החשיפה מחד, או לחשיפה לא מבוקרת מאידך (סכנה א' אצל Chesler, לעיל);
- ג'. החשש ממקד למוניטין האישי – עלול להיפגע כבר מעצם ההצטרפות לקבוצה בעלת תווית מסוימת.
- Romeder (1990, עמ' 127-129) מציין מספר סיכונים נוספים בעזרה-עצמית:
- א'. לא תמיד מתאימה הקבוצה לצרכי המצטרף אליה ומסוגלת לענות על צרכיו. יתכן גם שהחבר יתפתח בכיוון שונה מכיוון ההתפתחות של הקבוצה ואז תפסיק לענות על צרכיו;
- ב'. תתכן התבלטות עד כדי דומיננטיות של חברים בקבוצה, לעתים תוך כוונה חיובית, ועל אף עקרון השוויוניות בין העמיתים;
- ג'. הכישלון להכיר במגבלות הקבוצה והערכת יתר ליכולתה. ישנם סוגי עזרה מסוימים האפשריים רק עם התערבות מקצועית;
- ד'. אי-הכרה עד לכדי הכחשה של הגורמים החברתיים במשבר – התמקדות בשינוי האישי בלבד, ובלי נקיטת עמדה או פעולה חברתית. ניתן להרחיב טענה זאת גם לגבי אי-פעולה של העזרה-עצמית בתחום הרקע המשפחתי של החבר. זה יכול להוליד לעמדה של האשמת הקורבן כאחראי למצבו.
- Romeder (שם, עמ' 131) מציין בנוסף שתי מגבלות להתפתחות העתידית של קבוצות העזרה-עצמית: א. התופעה של קבוצות תמיכה המאורגנות ומנוהלות על ידי אנשי מקצוע למשך תקופה קבועה מראש. משחררות אומנם את החברים מהצורך באחריות לגבי ארגון הפגישות, אך זוהי מגרעתן ביחס לקבוצות העזרה-עצמית האוטונומיות – הן פחות מצליחות בהעלאת השאיפה לאחריות אישית, בתרגול טיפול עצמי (self-care), ובבניית בטחון עצמי. כמו כן, מגבלת הזמן והניהול המקצועי מפחיתות את המחוייבות ההדדית בין החברים, כך שנפגעת היכולת ליצור רשת חברתית. למעשה, בעיני חסידי העזרה-עצמית – קבוצות אלו מחטיאות את מטרתן; ב. חוסר בתמיכה מספקת ואי-הערכה מצד אנשי מקצוע מסוימים, העלולים לתקוע טריז בגלגל העזרה-עצמית.
- Gartner & Riessman (1977, עמ' 20) מסכימים עם רוב המגבלות שצוינו לעיל, ומחלקים אותן לשתי קבוצות: סכנות הקשורות למערכת העזרה המקצועית וסכנות המושלכות על הצרכן עצמו. א'. לקבוצה הראשונה הם משייכים את הטענות שגישת העזרה-עצמית עלולה לשמש כתירוץ לקיצוץ במשאבים המוקצים לשרות המקצועי הציבורי. כמו כן היא עלולה לשמש להסרת אחריות מכתפיהם של בעלי המקצוע והממסד הטיפולי. הערכת איכות השירות וטבעו עלולה להתמקד בצרכן עד לשאלת סיפוקו בלבד, במחיר שאלות מהותיות אחרות. הממסד המקצועי עלול לכלוא את תופעת העזרה-עצמית על ידי שימוש בחיקוי צורה של קבוצות עזרה-עצמית כנספח בלבד לטיפול המקצועי.
- ב'. הסכנות המשויכות לקבוצה השנייה, בעלות השלכה על הצרכן עצמו, תוארו לעיל.
- Robinson & Henry (1977, עמ' 127-130) ממשיכים את הקו של Gartner & Riessman וטוענים שבטווח מסוים, קבוצות עזרה-עצמית אפילו מחמירות חלק מן הסיבות העמוקות שהולידו לכינון. בעצם קיומן הן מעודדות את אנשי המקצוע להתעלם מההיבט של "אכפתיות" ולהתמקד אך ורק בהיבט היותר טכני והפחות אישי בטיפול. ביקורת נוספת כנגד קבוצות העזרה-עצמית: הן אינן

מתאגדות לפעול יחדיו להילחם בסיבות שגרמו להפרעותיהן הנפרדות (שם). הקבוצות אינן מתערבות בשאלות הנוגעות לשינויים החברתיים הנחוצים כדי להפחית את ההפרעות המאפיינות את חבריהן (Robinson, 1986, pp. 302). למעשה, לדעת שני המקורות האחרונים, קבוצות הערה-עצמית מתפקדות עם תפיסת חולי ובריאות זהה לשל אנשי המקצוע, ואף שואפות להיכלל כגוף טיפולי יחד עם בעלי המקצוע. ההפרעות של החברים בקבוצות נתפסות הן בעיניים המקצועיות והן בעיני הערה-עצמית תחת אחריות הפרט – המטרה היא לעזור לאנשים עם ההפרעות המסוימות להתמצא טוב יותר בעולם, ולא לפעול לביטול התפיסה החברתית של ההפרעה.

## פרק שני:

### המשמעות שמעבר להתנסות – תהליכי אמונה דתית

בפרק הקודם נסקרה מסגרת ההתנסות – הקבוצות לעזרה-עצמית – ותוארה המשמעות המיידית הנובעת ממסגרת זו – התהליכים האופייניים לעזרה-עצמית. בפרק זה אתמקד במשמעות אליה מוליכה ההתנסות את המתנסה, החורגת מהמתבקש מעצם המסגרת. משמעות זו, על פי גוף הקבוצות המהוות את נושא הדיון, באה לידי ביטוי בהתכוונות אל "כוח עליון", אל "אלוהים כפי שאנו מבינים אותו" (ראה נספח 1 – שנים-עשר הצעדים). הכוונה כאן להציג תהליכים בהתכוונות האישית אל האלוהים ובדרך החיים המתבקשת ממנה. התמקדות הדיון תהיה בחוויה של האדם לעצמו – בתהליכי האמונה האישיים ובאפיונים אחדים של הלך-הרוח הדתי – ומבלי להיכנס לתיאור מבני, צורני או חברתי. הצגה כזו תתאים לדרך בה חברי קבוצות שנים-עשר הצעדים תופסים ומציגים את אמונתם (Narcotics Anonymous, 1988, pp. 25):

"המושג שלנו על אלוהים נובע לא מדוגמה (dogma), כי אם ממה שאנו מאמינים בו וממה

שעובד בשבילנו... הזכות לאלוהים לפי הבנתך היא טוטאלית, וללא כל מלכודים."

Dyer מציין שבעה יסודות חיוניים בכל הדתות הגדולות, המצביעים על היחס בין התודעה הדתית והמשמעות אליה היא מתכוונת – אלוהים: א. אל טראנסצנדנטי; ב. נוכחות האל; ג. הטבע האלוהי – אהבה; ד. הדרך להגיע אל האל – הטהרות או הכחשה עצמית; ה. המשך הדרך – תפילה ועירנות; ו. אהבת חולת; ז. יחסי אהבה קבועים עם האל (1976, עמ' 114). ניתוח שנים-עשר הצעדים בהמשך החיבור יראה את קיומם של יסודות אלה גם באנ.איי., ומכאן הרלבנטיות בהתייחסות אל התוכנית כאל דרך בעלת מאפיינים דתיים, בנוסף לרקע ולמקורות הדתיים של האנ.איי. עצמו שיוצגו גם הם.

בסעיף הראשון בפרק זה תובאנה מספר הצעות להגדרת תפיסה או גישה כרוחנית או דתית – הצגות המשקפות את העמדה של תוכנית שנים-עשר הצעדים בנושא; הסעיף העוקב ידון באופייה של האמונה הדתית ויעמוד על ההבדל בינה לבין אמונה מטפיסית כלשהי; לאחריו יציג הפרק מספר מרכיבים מרכזיים בהלך-הרוח הדתי ויעמוד על חשיבותם, וייחתם בסעיף המוקדש לעיון ראשוני בקונברסיה הדתית.

לפי תוכנית שנים-עשר הצעדים (אנאיי, עמ' 6):  
 "אנו לא ארגון דתי. התוכנית שלנו היא מערכת של עקרונות רוחניים, דרכם אנו מחלימים".  
 ההתנגדות היא לא ליסוד האמונה שבדת, אלא לצד הארגוני, מסורתי, סמכותי. לכן, לפי  
 תוכנית זו, ההבחנה בין עקרונות "רוחניים" ל"דת" היא הבחנה בין המסגרת הדתית המסורתית לבין  
 התוכן של האמונה באלוהים ונקיטת צעדים מעשיים למימוש אמונה זו (אלכוהוליסטים אנונימיים,  
 1989, עמ' 23-25; Bales, 1942). הדיון כאן לא יעקוב אחר הבחנה זו וייתחסס אל המושגים "דת"  
 ו"דרך רוחנית" באופן מקביל, זאת בהתאמה להגדרות שיוצגו להלן.

Nelson (1987, עמ' 9) מציין מושג הקיים בכל הדתות הגדולות: ה"דרך", נתיב החיים  
 שחייבים לעקוב אחריו על מנת לזכות בגאולה. החיפוש אחר ידע, חוכמה, אמת, ישועה, הוא חיפוש  
 אוניברסאלי, למרות שהוא מקוים ברצונות ובקביעות על ידי מיעוט בלבד. בכל הדתות מופיעה  
 התפיסה של שתי אפשרויות שעל האדם החובה לבחור ביניהן: האחת היא המעבר הצר לגאולה  
 המבוסס על התקדמות במישור הרוחני, והשנייה היא הפתח הרחב לאבדון הנובע מהמעקב אחר דרך  
 חיים חומרנית (שם). לפי קאלו (1989, עמ' 134):

"שתי דרכים פשוטות ובהירות עומדות לבחירה בפני האדם: האחת – להסתמם. השנייה –  
 ללא ליאות לחתור ולחפש את הפתח שיעלנו בחזרה על דרך האור המוליכה אל טבעו  
 האמיתי, הטבע האלוהי, עד ישיגנו. ובאשר לסמים – זה מתחיל בטלוויזיה וכלה בכל סם  
 מוכר ובנאלי. אין זה עוזר. המסתמם משלה את עצמו; הוא נופל מהפח ונלכד בתוך הפתח.  
 ... החיפוש אחרי הטבע האלוהי בכל רגע תמיד, ממלא את האדם אור, כנות וענוה. את  
 המחפש הכן. ... דעו שלכולם אותו טבע אלוהי. בכל עת תמיד".

כפי שיפורט בחלק השלישי של עבודה זו, תוכניות שנים-עשר הצעדים רואות את עצמן  
 כנתיב רוחני ולא חומרני שחייבים לעקוב אחריו על מנת להחלים מההפרעה שהביאה את האדם  
 לתוכנית המסוימת (בדרך כלל התמכרות או התנהגות כפייתית זו או אחרת). בשלבי הדרך  
 הראשונים עצם ההחלמה היא "גאולה בעיר-אנפיין", אך הבנה זו של הגאולה משתנה עם  
 ההתקדמות בדרך ומקבלת משמעויות חדשות.

החיפוש הדתי, ה"ממלא את האדם אור, כנות וענוה" (שם), מהווה עבור האדם התנסות או  
 חוויה בעלת משמעות מיוחדת, המוצגת על ידי Otto (אצל: Wach, 1971, pp. 13-16) כ"חויית  
 הקדוש" (The experience of the Holy). ההגדרה מתייחסת אל החוויה הדתית הסובייקטיבית  
 כבעלת איכות אובייקטיבית, ומעניקה לדת את מלוא העושר של משמעות החוויה הבא לידי ביטוי  
 במילה "קדוש". על פי Otto (1967, עמ' 5-6) "קדוש" כולל בתוכו דבר מה ייחודי הנפרד מהמישור  
 הרציונלי, כמו גם מהמישור המוסרי המוחלט. זהו הגרעין הפנימי של כל דת אשר בלעדיו אין היא  
 ראויה להיקרא דת. במלים אחרות, לפי Otto וקאלו מתוך החוויה האישית עולה ערך אובייקטיבי  
 לחלוטין הנגלה אמנם בחוויה אך אינו תלוי בה כלל. זהו ערך בעל איכות מיוחדת – Wach טוען  
 ש"קדוש" אינו ערך רביעי הנוסף על שלושת הערכים המוחלטים של הטוב, האמת והיופי, אלא הוא  
 הרחם ממנו הם נובעים; זהו מקורם וצורתם המשותפת (1971, עמ' 13-16).

Weber (1966, עמ' 1) מציין שהביטוי החיצוני של ההתנהגות הדתית הוא כה מגוון, כך  
 שהבנתה יכולה להיות מושגת רק דרך ההשקפה של ההתנסות, הרעיונות והמטרות הסובייקטיביות  
 של האדם שבנידון, או בקצרה, דרך המשמעות האישית של התנהגותו. כלומר, חויית הקדוש, כפי  
 שמבין אותה Otto, לא תוכל להיות מוצגת באופן מספק דרך מגוון ההתנהגויות אותן היא עושה, וגם  
 אינה יכולה להיות מושא של צמצום למושגים אנלוגיים, כי בכל מובן היא מיוחדת ומעבר לנגישות  
 (Wulff, 1991, pp. 529). מיוחדות זו של החוויה מביאה לכך שלא קל לדון בה עם מי שטרם חווה  
 בחייו רגשות דתיים, היות וחוויה זו אינה יכולה להילמד, אלא רק להיות מעוררת בהכרה (Otto,  
 1967, pp. 7-8). גם הטענה של האנאיי. שהוצגה לעיל במבוא לפרק זה, עומדת בקנה אחד עם גישה  
 זו להבנת הדת, ולכן זו הגישה שתודגש בעמודים הבאים.

בהתייחס למשמעות הדתית, Valle (1989, עמ' 261) מציין חמש הנחות יסוד של מבנים  
 העוזרים לזהות גישה כרוחנית:

- א'. מציאות טראנסצנדנטית או אחדות שורה בכל התופעות הנראות נפרדות;
- ב'. האגו או העצמי של היחיד הוא רק השתקפות של עצמי גדול יותר – של הכרה טהורה ללא  
 נושא או מושא;
- ג'. כל אדם יכול לחוות באופן ישיר מציאות טראנספרסונלית זו המתייחסת למימד הרוחני של  
 חיי האדם;
- ד'. התנסות זו מייצגת מעבר איכותי באופן ההתנסות של האדם, וכוללת הרחבה של זהות  
 העצמית מעבר לחשיבה המושגית הרגילה;

ה'. התנסות זו היא בעלת תקפות עצמית.

בהנחות אלו לא זכר אלוהים, אך עבור גוטמן (תשמ"א):

"המושג דת, המקיף את כל הדתות, יסודו בהנחה שקיים דבר משותף לדת האלוהית ולדתות האחרות, דבר-מה המאחד את כל הדתות. לפי תפיסה זו קיימת תודעה דתית והיא אחת מגילויה של התודעה האנושית, בצד התודעה המוסרית או האסתטית" (עמ' 11-12).

ובל שונו של Otto (1967, עמ' 36):

"מעל ומעבר לישותנו הרציונלית נח מוסתר החלק הגבוה ביותר והסופי (ultimate) של טבענו, אשר לא יכול למצוא סיפוקו רק במילוי הצרכים והרצונות של האימפולסים החושיים, נפשיים או אינטלקטואליים שלנו".

מושג זה של תודעה דתית, מאחד את הדתות השונות בעצם ההנחה של דת. Wilber (1983, אצל Rowan, 1990), מבחין בין דת מוסמכת (legitimate) המתעסקת בחוקים וטכסים, לבין דת אוטנטית המתמקדת בחוויות האישיות המשפיעות באופן ישיר על חיי הפרט. מושג התודעה הדתית מתייחס לדת כאוטנטית, או על פי הבחנתו של ויליאם ג'יימס, כאישית (תש"ט, עמ' 23):

"יחס ישר מלב ללב, מנשמה לנשמה, בין האדם ובין קונו".

לאור זאת, הדת במובנה זה מוגדרת כ:

"רגשותיו, פעולותיו וחוויותיו של היחיד בבדידותו, במידה שהוא רואה עצמו כנמצא ביחס אל האלוהי, **יהי אשר יהיה הדבר אשר הוא חושבו לאלוהי**" (שם, עמ' 24, תוספת הדגשה).

הפתיחות המודגשת של הגדרה זו ראויה כאן לציון מיוחד היות והיא משמשת כבסיס לתפיסה הרוחנית/דתית של האיי.איי., ובעקבותיו גם האנ.איי. תפיסה זו מובעת בצעד השלישי של התוכנית (וגם באחרים, ראה נספח I): "אלוהים כפי שאנו מבינים אותו" (תוספת הדגשה), ותזכה לדיון מורחב בחלק השלישי של החיבור.

ויליאם ג'יימס נחשב בדרך כלל כמייצג הדרם הפנומנולוגי בתחום חקר ההתנסות הדתית (Wullf, 1991, pp. 490-491). לאור השפעתו הרבה על העיצוב של תוכנית שנים-עשר הצעדים (ראה חלק שלישי), יש מקום לחדד את הצגת תפיסתו. ג'יימס התמקד באחדות השורה מתחת לשוני העצום במחשבה הדתית לסוגיה, אחדות הבאה לידי ביטוי בהרגשה ובמהות של ניהול ההתנהגות. לדעתו אלו הם היסודות המהים באופן הטוב ביותר את התמצית הדתית. רעיונות, סמלים, והראות אחרות הם משניים; אין הם בלתי-ניתנים לווייתור לצורך המשכיות החיים הדתיים. ישנו גרעין אינטלקטואלי משותף לכל הגישות הדתיות השונות המורכב משתי התרשמויות: א. תחושה שיש משהו מוטעה בנו כפי שאנו עומדים באופן טבעי (ראה צעד ראשון בנספח I); ב. תחושה שאנו ניצלים מהטעות על ידי קשר מתאים עם כוחות עליונים (ראה צעדים שני ושלישי). תפקיד הכוח העליון הוא חיוני; הוא זה המזוהה כהוויה האמיתית ומאפשר לאדם לתפוס את המוטעה שבתוכו. על ידי התקשרות עמו מושגת הגאולה. עם זאת, טבעה של המציאות הדתית, "הקדושה", המתייחסת אל הכוח העליון, הוא סה שאינה יכולה להיות מובנת בצורה ישירה ומיידית על ידי כל אדם (Huxley, 1958, pp. 10). הדרך לתפוס אותה היא באמצעות מילוי תנאים מסוימים, שרק מעטים בכל תקופה בוחרים למלאם. תוכנית שנים-עשר הצעדים היא אופן מסוים להגדרת תנאים אלו, ומכאן שעבור הפוסעים בנתיבה המציאות הדתית היא מוחשית ביותר, על אף שאינה יכולה להיות מושגת בכלים האמפיריים המקובלים.

על אף ההגדרה הגמישה של הדת שהוצגה לעיל, עבור גוטמן (תשמ"א, עמ' 22):

"אלוהי הדת יותר ממצאות, הוא גם בעל איכויות מתחום הערך. בדתות הגבוהות נתפס האל כמציאות עליאית בעלת ערך עליון. לא זו בלבד שהאל גדול וחזק מן האדם, אלא הוא גם יותר שלם ממנו. האדם תלוי באלוהים לא במובן פזי בלבד, אלא גם במובן המוסרי והרוחני, ואנו מרגישים שהאל נעלה מן האדם גם בתוכנו".

עם זאת, היות וקיים פן אישי בדת, אזי (שם):

"האל הוא למעלה ממני, ובאותה שעה הוא גם קשור עמי; חיי תלויים בו. אלוה שאינו קשור באדם ובחיי – אינו אלוהי-הדת".

עליונות האל על האדם, ותחושת אפסיות האדם מול האלוהים, מכונה על ידי Otto "תודעת הנברא" (1967, עמ' 11). תחושה זו עולה אצל האדם כאשר ה"קדוש" (Numen) נחוה כנוכח, אובייקטיבי וחיצוני לעצמי, וההכרה של האדם החוה פונה אליו באופן ספונטני. על אף פנייתה של ההכרה:

"המסתורי (The Mysterious) הוא משהו הנמצא ונשאר באופן מוחלט ובלתי ניתן לשינוי מחוץ להבנתנו... האובייקט המסתורי האמיתי הוא מעבר להשגתנו ולהבנתנו, לא רק בגלל שהידע שלנו הוא בעל מגבלות בלתי-ניתנות לסילוק, אלא בגלל שבו אנו באים לקראת משהו שהוא מטבעו 'אחר כולו', אשר טבעו ואופיו חסרים כל מידה משותפת עמנו, ולכן אנו נרתעים מפניו בפליאה המכה בו בקיפאון" (שם, עמ' 28).

תודעה זו של כוח שאינו העצמי בעל עליונות מוחלטת, מוליכה לרעיון של אי-קיום העצמי מול הקיום המוחלט של הטראנסצנדנטי. העצמי נתפס כאשליה מול המציאות המוחלטת של האלוהי, זהו הבסיס לגישה המיסטית (שם, עמ' 21-22). אבל בגישה זו, בנוסף לאפסיות הנברא לעומת הישות שמעל לכל הברואים, קיימת גם הדהות של העצמי האישי עם המציאות המוחלטת, האלוהית.

בל שון אחרת, החלטית יותר, קובע קאלו (1981, עמ' 33):  
"המוחלט הוא כל-יכול, כל-יודע, כל נמצא. הוא האמת, האלוהות, האושר המושלם, האהבה, הנצח, האינסוף. הוא מהות האדם. הוא האדם. ... המוחלט הוא בעת ובעונה אחת הוא עצמו, הדרך המוליכה אליו, וההלך ההולך בה". וגם (שם, עמ' 101): "עצם קיומו של המוחלט מתנה כל פעילות שהיא, אך הוא כשלעצמו אינו נגוע בכל פעילות שהיא, בכל צורה שהיא."

גם בדרך שנים-עשר הצעדים אלוהים מובן כערך העליון הגדול מהאדם ועל כן צעדים שלוש ואחד-עשר (ראה נספח ו) מציעים לאדם למסור את חייו ורצונו להשגחת אלוהים (ראה הסבר מפורט בחלק השלישי). עם זאת, מעצם צורת ניסוח הצעדים המבטאת פניה אישית לאלוהים (צעדים חמש ושבע), ניתן לראות את היחס הקרוב אלוהים-אדם; כמו כן, בבסיס הצעדים עומדת ההנחה של תלות האדם באל, וההכרה בתלות זו היא המפתח להחלמה (צעדים ראשון ושני).

מבחינת מקומה של הדת (האוטנטית, האישית) כהתגלות אחת מתוך מגוון התגלויותיה של התודעה האנושית, לאור האמור לעיל מחד, והאפיונים של העולם המודרני מאידך, מסיק גוטמן (תשמ"א, עמ' 102):

"אנו עומדים בתוך תחומים שונים; ההתמחות של המדע ושל החיים גדלה עם פיתוח החיים, ועם כל זאת אי-אפשר בהפרדת התחומים השונים בחיים: **על האדם להיות אדם ולא מומחה בלבד**. הערכים השונים צריכים להיות קשורים זה בזה: הדת צריכה לאחד את כל התחומים השונים ועם זאת עליה להיות מעל לכל התחומים... הדת אינה צריכה ואינה יכולה להיות דרישה בלבד, אלא היא צריכה להיות ויכולה להיות גם מורה דרך בחיים" (הדגשה במקור).

בהתאם לכך, מציע Frager (1989, עמ' 302-301) שש הנחות יסוד לפסיכולוגיה רוחנית שתהווה ישום טיפולי לאמור לעיל: א. מצב הערות הרגיל הינו למעשה ערות חלקית בהשוואה למצבי הערות המתוארים במסורות הרוחניות השונות; ב. מודל כלשהו של היקום חייב לכלול בתוכו הן משמעות והן את האלוהות; ג. ההתנסות האנושית נעה בין החילונית לקדוש; ד. בגרעין האנושיות מצויה התייחסות האדם לאלוהים; ה. דתות העולם נבנו על בסיס ההתנסויות המיסטיות הייחודיות של מייסדיהן; ו. השינוי האישי הרדיקלי המתואר בספרות המיסטית הוא תהליך בריא מיסודו. בכוונת החיבור הנוכחי להציג את דרך שנים-עשר הצעדים של האנאיי. כגורם לשינוי אישי הנשען על יסודות רוחניים, בהתאם להנחות שצוינו כאן.

## 2. אופי האמונה הדתית

האמונה הדתית אינה עצם השתייכותו של האדם למסד זה או אחר או היותו עוקב בהתנהגותו אחר מסורת מסוימת, אלא האופן בו האדם רואה את העולם, מבין את התנסותו בעולם ובוחר את תגובתו לעולם. עבור האדם המאמין האמונה היא הציר המרכזי של חייו לאורה נבחנים כל המוצא אותו (קאלו, 1983, עמ' 41):

"המקבל כל הנוחת עליו בתודה, בשמחה, בברכה ובאהבה, כמסר שלא יסולא בפז מאביו שבשמיים, שבו הוא דבק בכל עת תמיד, בכל הנסיבות, בכל אתר ואתר, בכל מצב, בכל לבו ומאודו – הוא בעל האמונה האיתנה שאמונתו אמת".

Fowler מבין את האמונה הדתית כדרך של האדם או הקבוצה להגיב לערך הטראנסצנדנטי, כפי שנתפס על ידי המסורת הדתית הנצברת (1981, עמ' 9). האמונה הדתית היא יחסו האישי של הפרט למשמעות המוצהרת אליה מתכוון הממסד הדתי.

אמונה סתם (Belief) מתייחסת למסגרת ולתכניה (טקסטים, מיתוסים, נבואות, התגלויות, סמלים, טכסים וכו'). לעומתה, אמונה דתית (faith), היא עמוקה ואישית יותר (שם, עמ' 9-12). בהסתמך על Smith (1979), מאפיין Fowler את האמונה הדתית כקטגוריה הבסיסית ביותר בכמיהה האנושית אל הטראנסצנדנטי. זוהי תכונה בסיסית של האדם הדומה בכל מקום, למרות מגוון הצורות והתכנים של הפולחן הדתי עצמו. בכל הדתות הראשיות האמונה הדתית, במובנה זה, מערבת התכוונות של הרצון אל ערך טראנסצנדנטי כמטרה המוחלטת של האדם. בתור שמאית, אין האמונה הדתית מימד נפרד של החיים, כי אם התכוונות של האדם כולו, מטרה לתקווה ולמאבק של האדם, למחשבותיו ופעולותיו. האמונה היא אופן פעיל של הווייה והתחייבות, תנועה לעבר התנסות החיים

ועיצוב צורתה (שם, עמ' 14-16). מכאן שהאמונה הדתית תובחן במערך ההתנהגותי הכולל של האדם המאמין, בהלך רוחו ובעמדותיו.

גישה דומה להבנת האמונה הדתית מביע O'Hear (1984, עמ' 1):

"לאדם הדתי המאמין, האמונה הדתית היא מחוייבות אישית, משהו הקרוב לאהבתו של אדם למשפחתו או לנאמנותו לארצו, ולא קבלה רגועה של תיאוריה מופשטת..."

קאלו כורך את האמונה הדתית עם התנהגות מוסרית, אהבה, והלך-רוח אופייני (1989, ב')

עמ' 108):

"היסוד האיתן שבכותו עומדים במבחנים החמורים ביותר – זו האמונה. האמונה מוליכה לאהבת האמת. שיש לו את האמונה, אוהב את אלוהים". ובהמשך: "לא יעלה על הדעת שאדם מוסרי באמת – אינו מאמין. ... הנוהג התנהגות מוסרית למופת, אמונתו עולה מעצה, מובנת מאליה, אמונה איתנה ומאירה שהכל מתברכים בה. ... אין האמונה תלויה בתארים שהם, הצהרות והכחות, נדרים, סימני הכר חיצוניים, השתייכות דתית או אי-השתייכות לכל דת שהיא. האמונה היא פועל יוצא מהכרה טהורה; אין כהתנהגות מוסרית למופת מטהר מהימן להכרה. ככל שמיטהרת ההכרה – מתחזקת האמונה. ככל שהאמונה מתחזקת כן קרובים לאורה המנצח-כל, האמיתי, של אהבה שהיא אלוהים, שהיא הממשות האלמותית. ככל שמתקרבים לממשות האלמותית כן יודעים את האושר האיתן, השלם, שהוא בה והיא בו" (שם, עמ' 109-110).

Spranger (תורתו מוצגת אצל: Wulff, 1991, pp. 542-3) רואה את האם כחי בחשכה בנוגע להווייתו וגורלו, והעולם אינו מצליח לספק את כיסופיו. הכיסופים מתבטאים ברצון להתגבר על מוגבלותו כאדם, כולל המגבלות בזמן (תפיסת המוגבלות האישית היא נקודת מפתח חיונית להבנת תוכנית הצעדים; היא חזרת בדיון העיוני מתוך היבטים שונים ותכה לפירוט מלא בהמשך):

"מתוך חווייה זו של חוסר סיפוק עולה האמונה בצורתה הטהורה. נפש היחיד, מונעת קדימה בכוח הכיסופים הבלתי-מוגשמים והאמונה המתפתחת, מזועזעת לראות לפני פתיחת עולם עליון וחדש. האמונה היא שבירת המימד האופקי בו חיים את חיי העולם הזה והיא מעלה מימד אחר, אנכי, המימד המטפיסי. עם המהפכה של העולם הפנימי, העולם החיצוני מופיע באור חדש. סבל ומוות... הפוכים לדרך של ההשתנות העליונה, הדרך לגאולה" (שם).

באופן מקביל לאמור כאן, אראה מאוחר יותר בחיבור כיצד תוכנית הצעדים נשענת על סבל ומוגבלות האדם (ההפרעה המסוימת שבנידון) על מנת להניעו ולהדריכו לפעולה. הפעולה עצמה מבוססת בעיקר על שינוי אישי בעל טבע של מהפכה פנימית, ששיאו מובע בצעד השנים-עשר (נספח 1): "ההתעוררות הרוחנית".

O'Hear (1984, עמ' 2) גורס שבלתי-אפשרי לערוך אנלוגיות בין האמונה הדתית עבור האדם הדתי לבין מערכת אמונות מדעיות, פסיכולוגיות וכדומה. האמונה הדתית היא מערכת עמדות מקיפת-כל על חיי האדם והעולם – היא עניין של חיים ופעולה.

גוטמן עומד יותר בפרוט על ההבדלים בין אמונה דתית ותפיסה מטפיסית (תשמ"א, עמ' 21-22). בניגוד למטפיסיקה, הדת אינה תלויה בהוכחות ודאיות, יש בה ודאות בלתי-אמצעית עבור המאמין הדתי – ודאות פנימית של הנפש לגבי אובייקט אמונתה. אין מדובר על ידיעה רגילה, אלא על ידיעה מסוג אחר, בעלת אופי מיוחד – האדם הדתי מאמין בוודאות גדולה ככל האפשר, עד כדי שיהיה מוכן למסור את נפשו בעבור אמונתו. התפיסה הבלתי-אמצעית, המבססת את הדת, נקנית רק פעם אחת, ואחר כך היא קיימת ואינה זקוקה לחיזוקים נוספים. אבל, האמונה הדתית אינה רק ידיעה, אלא גם רגש. בעיני המאמין אלוהים אינו "אל" סתם, אלא הוא יכול לפנות אליו ולומר "אלי". יש ביחס אל האל גם בטחון, גם יראה וגם אהבה.

היחס לאמונה הדתית מפי מחברים שונים, כפי שמנתח אותו גוטמן נע בין התייחסות לפן האובייקטיבי ולפן הסובייקטיבי. ההתייחסות לפן האובייקטיבי מזהה את הדת עם מטפיסיקה, ומתעלמת מכך שאובייקט הדת, האל, אינו עניין נייטרלי – אין הוא רק כוח עליון, טראנסצנדנטי, כי אם גם ערך עליון אליו האדם שואף, מתכוון ומקדיש את חייו (שם, עמ' 33). מאידך, ההתייחסות אל הדת כתופעה סובייקטיבית תופסת אותה כעניין נפשי גרידא, ומנסה בעצם לבטל את אובייקט הדת ולוותר עליו כליל:

"... הרבה פסיכולוגים משוכנעים שיש סתירה בין אמונה דתית והמחקר המדעי של הדת. האמונה של האדם הדתי היא עבורם אשליה. כתוצאה מכך, הם שואפים להסביר את הדת, אשר עבורם היא התנהגות ואמונה זרות". (Vergote, 1985, pp. 53, הדגשה במקור).

לדעת Trillhaas (1953, מתוך: Wulff, 1991, pp. 521):

"לא ניתן לתאר את הפעולה הדתית מבלי להתייחס לקורלאט ההתכוונותי שלה, מבלי להצביע על מישור האובייקט אליו היא מתייחסת. פעולות דתיות ... הן אלו המתייחסות אל האלוהי, מושג אותו צריך להבין באופן טבעי במובן רחב מספיק... הפסיכולוגיה אינה יכולה

לומר דבר על קיומו וטבעו של האובייקט ההתכונותי, ולכן לא יכולה לשפוט האם החוויות ותפיסות של האלוהי הן 'אמת' או 'שקר'".

Nelson (1987, עמ' 30-31) מצטט את Garret (1974) ובעקבותיו מחלק לשלוש את הגישות השליטות בסוציולוגיה של הדת: א. הצמצום המדעי – ביטול התוכן של הדת ומציאת הסבר לו; ב. פונקציונליזם סימבולי – באור תוכן הדת כמסמל דבר מה אחר; ג. נומינליזם פנומנולוגי – הגישה היחידה הכוללת בתוכה קטגוריה לא-מצמצמת לטראנסצנדנטיות הדתית. Nelson טוען כי המסורת הפחיתביסטית מוליכה לצמצום, היות והבסיס החומרני עליו היא נשענת מוציא מתוכו, על פי הגדרה, את האפשרות למציאות אונטולוגית של ישויות לא-חומריות. מנגד, המסורת הפנומנולוגית עוסקת בניית תחושת ההתנסות הסובייקטיבית אשר קיומה אינו יכול להיות מושא לניסיון לביסוס אובייקטיבי (שם). בביסוס אובייקטיבי המחבר מתכוון לביסוס אמפירי על פי השיטה הפחיתביסטית, שאינו יכול להגיע אל מושא ההתכונות הדתית. גם בחיבור הנוכחי נבחרה המסורת הפנומנולוגית כדרך המתאימה לתיאור ובאור ההתנסות הדתית של החברים בתוכנית הצעדים, על מנת לשמור על נאמנות מירבית למושא המחקר, כפי שיפורט להלן בחלק השני של החיבור.

### 3. הלך הרוח הדתי

"דת גאולה יכולה להפוך באופן שיטתי את הפעולות הרשמיות והמסוימות של הטכס להתקדשות עם הלך רוח דתי מובחן, אשר בו הטכסים הם סמלים של הקדוש. במקרה זה הלך-הרוח הדתי הוא הכלי האמיתי לגאולה. ברגע שהדגש הושם על היבט פנימי זה של גאולה, הטכסיות הרשמית הפכה מיותרת" (Weber, 1966, pp. 151, תוספת הדגשה).

"ישנו מצב רוח, והוא ידוע רק לאנשים דתיים ולא לאחרים, בו הרצון לקיום עצמנו ולהעמדה על שלנו מסר את מקומו לנכונות להיאלם דום ולהיות כאפס במערבל תהומותיו של האלוהים והמון גליו... עברה חלפה תקופת המתיחות בנפשנו והגיע זמן של פוגה שכולה נחת... הפחד אינו נדחה ארעית, כדרך שנדחה על ידי המוסריות גרידא, אלא נמחק כליל ונגרף לגמרי" (ג'יימס, תש"ט, עמ' 34, תוספת הדגשה).

כמצוטט לעיל, בעיני Weber הלך-הרוח הדתי הוא בעל חשיבות רבה, מעבר לטכסיות זו או אחרת. זה הקו אותו יציע החיבור הנוכחי. גם ג'יימס רואה את הלך הרוח הדתי כבעל איכות מיוחדת. מדובר על הלך-רוח חגיגי, רציני ועדין (שם, עמ' 29), האוצל לאדם מקור כוח חדש, תוספת מוחלטת להיקף חייו של היחיד, וממלא חלל פנימי ריק (שם, עמ' 35). זוהי תחושת אושר מתוך ההתכונות אל המוחלט והנצחי הנמצאת בדת בלבד, ומובדלת מכל רגש של הנאה גשמית חולפת. תחושות האושר המצויות נתפסות כאן כתחושות הקלה ומפלט בלבד, בעוד שהאושר הדתי הוא מסוג נעלה המתגבר על ייסורים מתחומים נמוכים יותר (שם, עמ' 36; Thorne, 1990, pp. 228).

התודעה הדתית, בהיותה מתייחסת לכל תחומי החיים, מספקת תשובה לכל שאלות החיים וכל העולם מקבל אופי אחר לאורה (גוטמן, תשמ"א, עמ' 95). האופי החדש הוא אופי של אחדות, מתוך האחדות הדתית. האמת הדתית, אינה רק העליונה, כי אם האמת הוודאית ביותר בעיני המאמין, האמת המוחלטת, שאין בה כל אפשרות לערעור או לתיקון. זוהי ברירות פנימית, שלמרות היותה הוודאית הגדולה ביותר, לא ניתן להעבירה לזולת (שם, עמ' 96).

המצב הדתי הוא מצב השואף למטרה. כל מסגרת דתית, בדרכה שלה, מספקת את ההבטחה שהמטרה ניתנת להשגה, והדרכה כיצד להשיגה (Apter, 1985, pp. 69). גם תוכנית הצעדים בנויה כדרך אלי מטרה, המוגדרת בצעדים האחד-עשר והשנים-עשר. היות והמטרה היא הכוח העליון, הנצחי, ולאורה בוחנים את העולם, יכול האדם הדתי לראות כי יהיו אשר יהיו הייסורים האופפים אותו בהווה מסוים, חיינו בכללם מופקדים בידי הכוח העליון, זה מהווה מקור שלווה (ג'יימס, תש"ט, 187). זוהי גם התפיסה המתבררת מקריאת הצעדים כל שונם.

מן האמור כאן עולה שהלך הרוח הדתי נתפס כמתאפיין בחדווה מיוחדת, שלווה, העדר הפחד, רצינות חגיגית ותחושת הביטחון שבעמידה מול אמת מוחלטת. תכונות אלו אינן המטרה עצמה, כי אם נובעות מהתכונות הטהורה של המאמין אל מושא אמונתו, ואילו בלבד. הפיכתן ליעד נשאף תערער את היסוד עליו הן מושתתות, את ההתכונות הטהורה של המאמין אל אלוהיו בלבד, ובכך תגרום להיחלשותן והיעלמותן.

לתכונות אלו ניתן להוסיף מספר יסודות ותהליכים המייחדים הלך-רוח דתי, הנוגעים לתוכנית הצעדים ולכן נמצא כראוי לייחד לכל אחד מהם מספר משפטים: א. וידוי; ב. ויתור על ה"אני" והכנעה; ג. אהבה; ד. מוסריות.



Dyer (1976) מתאר קומונות פנטקוסטליות מודרניות. החברים מגיעים אליהן כחוטאים, ופעולתם הראשונה היא התוודות פומבית. זהו הפתח לשינוי – לאחר ההתוודות מתפללים החברים עבור המתוודה ושואלים אותו אם הוא מעוניין שחטאיו יסלחו, והאם רוצה להינצל. חוויה זו של ידוי, על ההתעניינות האישית וגילויי אהבת הזולת הנלווים אליה, אמורה לעורר קונברסיה דתית אצל החדש, שינוי מוחלט בגישה, בתפיסה, באורח חייו (עמ' 97-100).

Bloch & Crouch (1985) מבדילים בין חשיפה עצמית בקבוצה פסיכותרפויטית לבין ידוי דתי. בווידוי יש יסוד שיפוטי-תגובתי (עמ' 127), הנעדר מן החשיפה בפני קבוצה טיפולית. היות והתודעה הדתית היא חובקת-כל ובעלת תשובה לכל תחומי החיים, מכוחה גם לשפוט תכנים של ידוי מבחינה ערכית, איש-איש לעצמו. הנכונות לשינוי מתבטאת בייחוס ערך שלילי לתכנים מסוימים והבקשה לסילוקם (ראה נספח 1 – צעדים 4-7).

לפי יונג (1933, עמ' 31-35), ברגע שהאדם היה מסוגל לתפוס את רעיון החטא – הוא פנה להסתרה נפשית (הדחקה). אלא שסוד פרטי זה הוא בעל השפעה הרסנית – נטל של אשמה המנתק את בעליו מהאחווה הבינאישית כחומה בלתי-ניתנת לחדירה. בעזרת הווידוי מסוגל היחיד להשתחרר מנטל הגלות המוסרית הזו – אין זו הודאה אינטלקטואלית בעובדות, אלא אישורן "על ידי הלב".

### ב'. ניתור על ה"אני" והכנעה

Deikman (1973, עמ' 68-79) מתאר שני אופנים של ארגון ההכרה: פעיל וקולט (receptive). האופן הפעיל הוא ארגון הכרתי השואף לפעול על הסביבה ובא לידי ביטוי פזיולוגי (דומיננטיות למערכת סמפטטית, גלי מוח אופייניים) ופסיכולוגי (קשב ממוקד, הגיון המופעל על אובייקט, תפיסת צורה וגבולות, שאיפה להשגת מטרות אישיות). באופן הקולט ההכרה מאורגנת לקבלת הסביבה ולא לפעולה עליה. גם אופן זה זוכה לביטוי פזיולוגי (דומיננטיות למערכת הפארסמפטטית, עליית גלי אלפא במוח) ופסיכולוגי (קשב מפוזר, תהליכי מחשבה פארא לוגיים, תפיסת גבולות הצורה מוחלשת). מצב זה מכונן לקליטה מירבית של הסביבה, ללא שאיפות אישיות ממנה. לדעת Deikman הוא מקביל למצב ההכרה של אנשי דת גם בהיותם פועלים בעולם ועל העולם, ומושג לאחר תרגול דתי מתאים.

לפי Welwood (1984, pp. 65):

"המטרה הבסיסית של תרגול רוחני היא לעזור לנו להשתחרר מהצמדות למבנה עצמי כולא". הגדרה זו מתייחסת אל מהות העבודה הרוחנית כאל השחרור מתפיסה מוטעית על טבע העצמי וה"אני", כדי להגיע אל הטבע האמיתי. כלומר, הווייתור על המודעות הרגילה היומיומית, על ה"אני" הנמוך, הוא לשם השגת מודעות עליונה יותר (שם, עמ' 69).

Huxley (1958, עמ' 53-55), בסקירה נרחבת של מקורות דתיים שונים, מתאר רגע של משבר או סכנת קיום בו האדם כמו שוכח את עצמו, ובעיקר את אישיותו הנבהלת. לדעתו איש הדת הוא זה הרואה כל רגע מחייו כרגע של משבר בו הוא נקרא להחלטה חשובה לבחור בין החולף לנצחי, בין הרצון האישי לרצון האלוהי (קרוב לצעדים שלישי ואחד-עשר). מצב כזה מחייב תרגול מתאים שנועד להביא את האדם למצב בו הוא מסוגל להיות מודע ברצף למציאות הקדושה. כאמצעי להשגת מטרה זו על האדם לפגוש את כל מצבי החיים היומיומיים ללא רוע, קמצנות, תוקפנות וכדומה, אלא עם אהבה והבנה. התרגול מכונן להפוך את המתרגל ל"חסר-אני" (selfless) בכל תחומי חייו. מכאן עולה כוחו של התרגול הדתי בהשגת השינוי ההתנהגותי.

רעיון דומה מציג הרבזלמנוביץ (תשמ"א, עמ' ז'):

"במטרה לכוון הדחף הטבעי של האדם, ליצור בעצמו, להחליט לבדו, לפעול כפי הבנתו לאפיקים טובים, יש צורך בהחלטה לקבל עול מלכות שמים... ידיעה זו, קבלת עול מלכות שמים, תלות היצר באלקי עולם, יוצרת באדם שעבוד לטוב הנצחי, מעמידה אותו תחת רשות הקב"ה".

שעבוד זה, בשום פנים ואופן אינו עול, כי אם ההפך ממנו – שחרור מעול חיי היומיום לטובת הלך-רוח הנע משלווה שלמה ועד חדווה מתפרצת (ג'יימס, תש"ט, עמ' 31). מקור ההחלטה הרצונית של "קבלת עול מלכות שמים" היא בענווה כנה ושלמה – הכרה באפסיותם של השכל וההכרה האנושיים המעוררת את הצורך בהתגלות האלוהית (גוטמן, תשמ"א, עמ' 69). לאור הכרה זו, האדם מקבל את סמכותו המוחלטת של אלוהים לשלוט בחייו, ומבין שעליו להכניע עצמו בפני האל לא רק במעשיו, אלא בעיקר בפנימיותו (שם, עמ' 34), זו אולי מהות הווייתור על ה"אני". האדם, בענוותו, נוטש את תשוקותיו ורצונותיו לטובת הרצון האלוהי – הציות לחוק האלוהי מחליף את הגישה

השוללנית (Apetr, 1985, pp. 71-72). תוך כדי ציות לחוקים מהותיים אלו, האדם זוכה בשלווה של ההכרה הדתית.

היות ומטרת התודעה הדתית היא להגיע אל הכוח העליון ולהיות אחד עמו, על האדם לוותר כליל על תחושת הייחודיות שלו, האנוכיות והיוהרה (שם), על מנת שתוכל להתערר בו תודעה זו. בנוסף, מוותר האדם הדתי על הרצון להשיג הישגים גשמיים בכוח עצמו בעולם החיצון, מוותר על המאבק למען מטרות אלו ועל המתח הנפשי הנלווה אליו, משליך יהבו אל הכוח העליון, זוכה ברווחה נפשית (ג'יימס, תש"ט, עמ' 74, 139, 189). לעתים זוכה גם בהשגת אותן מטרות גשמיות עליהן ויתר, אך ללא המתח של המאבק.

## ג'. אהבה

"אהבה היא מושג מורכב. המלה 'אהבה' באה לתת ביטוי למשהו שבדרך כלל אין לו דרך לחושים, ועם זאת, 'אהבה' היא המלה היחידה המביאה אותו לחושים. ... אהבה היא מושג הכולל בתוכו אמת, אור, חרות ואושר טהור ללא רבב. אהבה... היא אלוהים. ... אהבה היא ההתכחשות המוחלטת, ללא תנאי, לעצמך, והסתלקותך מכל התענוגות-החושיים למען אובייקט האהבה. ... לאוהב באמת, נכונות בלתי ניתנת לערעור להקריב עצמו למען אובייקט האהבה... בעבר, בהווה ובעתיד. רק אדם שחשף את טבעו האלוהי אוהב. אלוהים אוהב. ... אין דבר טהור, נעלה, נאצל, נפלא ואמיתי מלאהוב את אלוהים" (קאלו, 1989, עמ' 54-53). ובהמשך: "אהבה היא הדבר הנשג, הנפלא והטהור ביותר, ועל כל אחד להשתדל לאהוב אהבת אמת. קיימת אהבה אחת בלבד: אהבת אמת, אהבת אלוהים. כל שיש באלוהים – ישנו באהבה. ... האוהב – מאושר תמיד. יוצא האדם לדרך כדי להגשים את טבעו האלוהי, על מנת לאהוב, לאהוב אמת" (שם, עמ' 55).

אהבה, אהבת אלוהים, מוצגת כאן כיסוד המרכזי בהלך-הרוח הדתי, וממנה נובעים שאר המרכיבים שצוינו. בנוסף, מובנת האהבה כערך עליון נשאף, המאציל על סולם ערכיו של האדם ומשפיע על עמדותיו והתנהגותו.

בהסתמך על מקורות שונים, מביע הרב זלמנוביץ את אחת המטרות של הדרך הדתית – להגיע לדרגת "כמוך ממש" (כמו האלוהים). הדרך לכך, על ידי ניצול כוח הנתינה הקיים באדם. הנתינה מובילה את האדם ל"ואהבת לרעך כמוך" – הופך את הזולת לחלק מעצמותו של האדם (זלמנוביץ, תשמ"א, עמ' רט"ב-רט"ה).

בהקשר קרוב טוען Huxley (1985, עמ' 94) כי הצדקה האמיתית אינה מחפשת תמורה ואף לא נחלשת כתוצאה מהחזרת רוע תמורת הטוב שהיא נותנת. הצדקה היא ביטוי של אהבה שהיא בעבור עצמה, ולא בעבור פירות שיכולה לקצור. אהבה היא הסיבה והמטרה כאחת. יש בנקודה זו כדי לספק הסבר מסוים (שיפורט בהמשך) לניסוח של הצעד השנים-עשר הכורך את ההתערורות הרוחניות, מטרת הצעדים, עם העזרה לזולת, שהיא הביטוי המעשי לאהבת הזולת.

Vale (1989) מתאר תהליך קרוב לתהליך של ויתור על ה"אני" שהוצג לעיל, בו תפיסת הזולת כנפרד מתמוססת. "לאהוב את" (being in love with) הופך ל"לאהוב" (being in love). כאשר ההבחנה הנתפסת בין העצמי לזולת נמסה לחלוטין (ויתור מושלם על תפיסת ה"אני") – "לאהוב" הופך "להיות אהבה" (being love); עולה אהבה ללא-תנאי – אין כל זולת להתנות לו תנאים. זוהי מודעות לכך ש"אלוהים הוא אהבה" – הבחנה זהה לאושר ולשלווה טהורים (עמ' 265-266).

אהבה זו, במהותה העמוקה ביותר, ללא תנאי, נובעת מ"הטוב הבסיסי" של האדם – היא מהדהדת עם ומעוררת באחרים אותו טוב (Welwood, 1985, pp. 34). בהיותה מוצעת לזולת היא משמשת עבורו כהמנה תמידית לעזוב את ייאשו ורחמיו העצמיים, ומעוררת אצלו את התקווה שבעצם היותו נאהב ללא-תנאי (Deegan, 1988). זהו חסד אמיתי עבור אלו שחווה אותו – אינו יכול להיות מוסבר בשפה רגילה (שם), כי:

"לאהבה ללא-תנאי יש את ההיגיון שלה שההיגיון אינו יכול לדעתו" (Welwood, 1985, pp. ) (34).

אהבה זו בשום אופן אינה אהבה חושית (שיש בה יסוד של הנאה חושית), כי אהבה חושית מחזקת את ה"אני" של האוהב, וה"אני" מצידו הוא מכשול המוצב כנגד האיחוד או ההתקרבות אל אובייקט האהבה (קאלו, 1989, עמ' 55-53; Huxley, 1958, pp. 97).

מקור רגש האהבה המיוחד זה – האמונה באלוהים, האחוה הנובעת מנוכחותו שלאורה הכל משתווה. בתור בני האלוהים, כל יצירי האנוש הם אחים, וכך עליהם להתייחס זה לזה (ג'יימס, תש"ט, 182). רגשות אלו של אהבה, רחמים על הזולת וענווה – מהווים מרכיבים הכרוכים זה בזה בתהליך ההתערורות הרוחניות. אהבת הבריות מוליכה לקבלת כל אדם בכל מצב, לרחמים על הזולת, לרצון לעזור תוך הקרבה עצמית קיצונית, ולענווה – נטיית האדם לבטל כל הפליה עצמית ו"להתפלש

בעפר" בפני האלוהים יחד עם כל הבריות (שם, 186). כלומר, האהבה, כמו האמונה הדתית, אינה רגש פסיבי כי אם מצב פעיל השולט באדם ומכוונו לפעולה.

בפרק הקודם, בתיאור תהליכי הערה-עצמית, הזכר המושג "אלטרואיזם". המלה "אהבה" לעתים נדירות מופיעה בספרות המקצועית. Dorr et al. (1983) טוענים שהאהבה אינה חלק ממקצועות הריפוי ונתפסת כמזכירה רגש רומנטי שמקומו לא יכירנו בטיפול המקצועי. המחברים מבינים אהבה על פי התנ"ך והברית החדשה, כרגש ספונטני המוליך את האדם להקרבה עצמית, פעולה חופשית שאינה סנטימנטלית ולא אי-רציונלית. באופן כזה, לדעתם, יש לאהבה מקום מרכזי ביחסים של טיפול מקצועי. שנודר פרנצי, תלמיד של פרויד שהיה מקורב לדרכו (מצוטט על ידי מייסון, 1991, עמ' 106), מספר שרבים ממטופליו אמרו לו שעצם אהבתו היתה יכולה לרפא אותם – אילו רק היה יושב ושותק, בלי לנסות לפרש, זה היה עוזר להם "כמשחה מרגיעה על פצעים שנגרמו על ידי טראומות מוקדמות".

#### ד'. מוסריות

"כללי התנהגות ומוסר, למרות שהם יכולים להופיע כלא-תואמים לחשיבה השיטתית המודרנית, הם הביטויים של דחף 'להבחין' בסדר האלוהי, לסגל אליו את המציאות, וכך להבטיח את תפקודו של סדר בו תלויים הקיום והרווחה של האנושות או קבוצת אנשים מסוימת" (Wach, 1971, pp. 50).

התפיסה המוסרית העולה מהלך הרוח הדתי היא ההבחנה בסדר האלוהי, האמונה לגבי טיבו וערכו של סדר זה, קבלתו השלמה והנכונות להתאים את האדם, חייו וסביבתו אליו. ההבדל העיקרי בין המוסר הדתי לבין התודעה המוסרית לעצמה, הוא שהמוסר השכלתי מבוסס על רעיון החוק, בעוד שהמוסר הדתי יש לו בסיס אישי – הרצון לקיים את הסדר האלוהי ואהבת הזולת (גוטמן, תשמ"א, עמ' 30). המוסר הדתי, הנובע מהאהבה ללא-תנאי, רואה את הזולת כשווה לאדם עצמו, כנובע מאותו מקור (האלוהי), ולכן היחס אליו הוא מתוך כבוד ראש, פנימיות ואינטימיות (שם).

בנוסף להתנהגות הלא-אנוכית באמצעותה מביע האדם את הווייתו על ה"אני" לטובת המודעות הדתית, ולפעולות אותן הוא נוקט בהשראת האהבה ללא-תנאי, קיימת אצל האדם הדתי אחריות אישית כלפי החטא. בדת אמיתית האל הוא בעל אופי מוסרי מובהק (שם, עמ' 29). לכן, על ידי החטא נפרד האדם מן האל, ופירוד זה יחול בכל תחומי חייו – היחס בינו לאלוהיו נהרס (שם, עמ' 31). כלומר, מצד אחד הדת מחקת באדם את הרגשת התלות המוחלטת באל, ומאידך – היא מטילה בו אחריות מלאה למעשיו. אין זה ניגוד כי אם השלמה – מתוך תלותו של המאמין באל, נובעת אחריותו השלמה בפניו (שם, עמ' 56). קיימת אצלו רגישות מוסרית הסולדת מכל מה שאינו רוחני ואשר "מעכיר את המים הצלולים של נפשו" (גיימס, תש"ט, עמ' 190). אל רגישות זו מתלווה גם רגש של נכונות לווייתור למען האלוהות על כל מה שאינו תלוי בחוקים חיצוניים.

המאפיין של ההתנהגות המוסרית מתוך הלך-הרוח הדתי הוא הבחירה והרצון. בהתאם לאמור כאן, הציות לצווי המוסר אינו נכפה על הלך-הרוח הדתי, אלא הוא תוצר של הלך-רוח זה. האדם בעל האמונה הדתית הוא מוסרי מתוך בחירה ובהתאם לרצונו האישי. נקודה זו תחזור ותודגש בחלק השלישי של החיבור, לאור הוולונטריות המוטעמת והמוסריות המתפתחת בתוכניות שנים-עשר הצעדים. דיעה נחרצת בהקשר זה מביע קאלו (1981, עמ' 96-95):

"**רצון חופשי אמיתי** הוא הרצון שהביא לעולם את הצווים המוסריים, משום שאין צווים אלה אלא הוא עצמו. הצווים המוסריים הם אסכולת הרוח היסודית-עממית הראשונה בעולם. עיקרה – חיקוי של רצון חופשי מתוך רצון לזכות בו. ... **חופש רצון אמיתי ומוסריות-אמת היינו-הך הם**" (הדגשה במקור).

#### 4. הקונברסיה הדתית

נקודת מוצא האופיינית למספר רב של הוגי דעות בתחום הדת וחוקרי החוויה הדתית היא שהתודעה הדתית לא יכולה להיות מועברת במלים או מלומדת לאחרים (למשל: Wulff, 1991, pp. 531 & 551). אבל היות והיא מולדת כתכונה-בכוח, ניתן לעוררה. ערור התודעה הדתית או ההתפתחות הנפשית (psychic) הוא תנאי לחוויית הקדוש, אך התהליך אינו יכול להיות מובן בשלמותו מתוך מודל של גדילה פזית, או על פי מונחים של גורמים אישיים וחברתיים. המפגש עם הקדוש מציין מאורע הנח מעבר לקטגוריות ולהבנה היומיומיים. האמצעי הנחוץ להעברת חוויית הקדוש ולערור התודעה

הדתית הוא מופת אישי, מפגש דינמי עם אנשים חיים מתאימים אשר הווייתם, קולם, ותנוחתם מגלמים את החוויה הרבה מעבר ליכולת המלים (שם).

על אף דעה זו, היות והקונברסיה הדתית חשובה להבנת יכולת השינוי באמצעות דרך כדוגמת תוכנית הצעדים, יבחן הסעיף להלן מספר היבטים של הסוגיה.

הדיון בקונברסיה שתית עוסק בשינוי שחל באדם – שינוי כולל בתחומי אמונתו, השקפתו, עמדותיו, רגשותיו, רצונותיו והתנהגותו. השינוי יכול להיות הדרגתי – האדם מכיר בחטאו, שואף לכפר עליו ולהתקרב לאל, ופוחת בתהליך איטי של תשובה. זוהי התפיסה היהודית לתשובה (גוטמן, תשמ"א, עמ' 91) על פיה האדם נתון בהתפתחות בלתי-פוסקת. אין דרישה שהוא יהפוך לאדם חדש לחלוטין, אלא בהדרגה יכבוש את הרע שבקרבו ויתקרב לטוב. גישה זו מודגמת ב"ספר מסילת ישרים" (רמח"ל, תשכ"ד), המוליך בהדרגה את המאמין ממידת ההירות ועוד למידת הקדושה, כאשר כל שלב בדרך מהווה העמקה נוספת של ההתכוונות וההתחייבות לדרך הדתית. גם Pratt (מבחר כתביו מצוטט על ידי: Wulff, 1991, pp. 502) מתאר קונברסיה איטית, בלתי-נתפסת אך מתמידה באופן מוסרי, אשר בה המאמצים לכיוון השגת תובנה חדשה או התגברות על הרגלים ישנים הם בעלי חשיבות ממשית. באופן דומה הוא רואה גם חוויה מיסטית המתפתחת באופן איטי והמקבילה לחוויה הפתאומית: יש בה דיווח על תפיסה לא-רגילה של נוכחות או ישות עליונים, יצירת קשר עם חיים הגדולים מחיי היחיד ותחושת אושר. מבחינת תוכנה המילולי המוצהר, דרך הצעדים עונה על תיאור זה.

גישה נוספת, הנוצרית בדרך כלל, טוענת לצורך במהפך פתאומי בנפש האדם. טבעו הרע של האדם נהפך בתוכו על ידי הערה הבאה אליו משמים, והתוצאה היא אדם חדש לחלוטין (גוטמן, תשמ"א, עמ' 91-92) גם לאחר המהפך עלול האדם לחזור לקלקלותו, ואז יהיה מקום לתשובה בנוסח המתון. דוגמה דרמטית, מובהקת ומפורסמת לקונברסיה הפתאומית היא המקרה של שאול התרסי (ברית חדשה, מעשי השליחים, פרק ט'). דוגמה פחות קיצונית לכך היא המקרה של ביל וילסון, מייסד האי.איי. (ראה הדיון בתולדות התוכנית) ומקרים אחרים המתוארים בספר האי.איי. (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1988), ומכאן הקשר בין צורת קונברסיה זו לתוכנית.

Snow & Machalek (1984) מציינים ארבעה סוגי שינוי אפשריים: א. השינוי הנפוץ בתפקיד מבלי להפריע לתפיסת העולם של היחיד; ב. הסוג המאחד בין שתי תפיסות או זהויות קודמות נוגדות; ג. הסוג המחדש, אימוץ מערכת אמונות שלא נלקחה ברצינות לפני כן; ד. השינוי הדרמטי, המטאמורפזי (כדוגמת שאול התרסי). למחברים לא לגמרי ברור היכן מתחילה והיכן מסתיימת הקונברסיה על פי רצף זה. הם תופסים את הקונברסיה כהחלפת "עולם השיח" (universe of discourse) אחד בשני, או עליית "עולם שיח" מהיקף ההכרה למעמד של סמכות ראשית, מרכזית. לדעתם שינוי זה הוא משמעותי ובסיסי יותר מאשר החלפת ערכים, אמונות או זהויות. בהקשר זה יוצאים המחברים כנגד העמדת החברות בתנועה דתית או כת כשוות ערך לקונברסיה. תופעות אלו הן קרובות ובעלות זיקה, אך אינן זהות. בדרך כלל יכולות להיות צורות חברות שונות בתנועה דתית עם דרגות התחייבות אישית שונות, ומעבר של חברים בין צורות חברות והתחייבות אלו. לדעתם גם התייחסות אל אירועים מופגנים כאל הוכחה לקונברסיה אינה מוצדקת, ובמיוחד היות ולחץ חברתי בתנועה דתית יכול להוליך לדיווח המותאם לתפיסה השלטת בתנועה. נקודות אלו הן גם בין המכשלות לעריכת מחקר אמפירי על תוכנית הצעדים.

לגבי אופי הקונברסיה עצמה, המחברים מתייחסים בעיקר אל הצד המילולי שלה, השינוי במבנה ובתוכן המילולי של עובר החוויה (שם). המחברים מציינים מספר סגולות רטוריות המבדילות את המומר מחברי תנועה אחרים. המשותף לסגולות אלו הוא הפנמת השינוי וערכיו והשפעתו על ההכרה של המומר והשקפת העולם הכוללת שלו. Batson (1971) רואה את הקונברסיה כשינוי לא-רצוני בהכרה הלא-מודעת העמוקה. זוהי חוויה רוחנית בה היחיד תופס עצמו כחלק משלם גדול יותר בעל יכולת הצלה, ומקבל יחסים משלימים עם הכוח העליון. Batson (1970, עמ' 193) טוען שאדם החי חיים רגילים, ללא מחשבה רצינית יתרה, עלול ברגעי משבר הנובעים מעצם הגדילה הנורמלית למצוא את עצמו פנים אל פנים מול נושאי החיים הסופיים. כתוצאה מכך, עיניו יכולות להיפתח אל אפשרויות בלתי-צפויות, וכל מהלך חיוני ישתנה. אף זו צורה של קונברסיה.

Galanter et al. (1979) בדקו השפעת קונברסיה לכת דתית מסוימת ("מוניס" – unification Church) על מצבם הנפשי של חבריה. ככל שעלתה מידת הדתיות של האדם לאחר הקונברסיה, כך פחתו אצלו סימפטומים של מתח. בנוסף, היתה קורלציה מובהקת בין המצב הדתי הנוכחי של החבר לבין תחושת האושר (well-being) שלו. ממצא זה עומד בהתאמה לניסיון הנוכחי להציג את השינוי האישיותי אצל המכורים על רקע ההתקדמות בתוכנית בעלת יסודות רוחניים.

Sargant (1957, עמ' 120-95), בנייתו הקונברסיה אותה עברו המתודיסטים לאחר שמיעת דרשותיו של Wesley (מייסד התנועה), מתמקד באופייה הרגשי של החוויה. לדעתו המטיף היה יוצר מתח רגשי חק אצל מומרים-בכוח יחד עם תחושת דחיפות: זה שימות בטרם זכה לגאולה יירש אש

גיהינום. בנוסף ליצירת המתח היה המטיף מאפשר בריחה מהמתח על ידי הצעה לגאולה נצחית המושגת באמצעות התעוררות האמונה. מעורער רגשית כתוצאה מהאיום, ניצל היה המומר מהעינוי ללא-סוף הצפוי לו על ידי שינוי כולל של הלב. לאחר הקונברסיה יורד כוחו של הפחד ועולה האהבה כאמצעי לשימור החייה. המחבר מציין כי Wesley נחל כישלון כמטיף עד שעבר בעצמו קונברסיה פתאומית שגרמה לו להעמיד את האמונה הדתית מעל הכל, ולסלק את פחדיו הצידה. עובדה זו מחירה את הדיון למידת האפשרות לעורר מבחוץ את התודעה הדתית, שצוינה בראשית הסעיף, ומעלה על נס את חשיבות המופת האישי שהוא אבן היסוד של קבוצות הערה-עצמית השונות. המודל הסוציולוגי של Lofland (1977, מתוך: Roberts, 1990, pp. 110-115) מתאר שבעה שלבים בהתפתחות הקונברסיה: א. מתח; ב. השקפה דתית לפתרון בעיות; ג. תחושת חיפוש דתי; ד. נקודת מפנה בחיים; ה. קשרי כת רגשיים קרובים; ו. החלשות קשרים רגשיים מחוץ לכת; ז. אינטראקציה אינטנסיבית בין החברים בכת. גם על פי מודל זה הגורם הראשוני לקונברסיה הוא מצב רגשי מעורער המוגדר כמתח, והמשמש כתנאי מוקדם לשלבי החוויה העוקבים. הביקורת על המודל מתייחסת לקביעה זו, וטוענת שהנתונים שהובילו למסקנה זו הם פרושים לאחר מעשה לאור האידיאלוגיה החדשה ואינם תמונת מצב אוטנטית. מחקרים אחרים לא מצאו חיזוק לטענת המתח כתנאי נדרש והבליטו את הצד החברתי: קשרים רגשיים עם חברי הקבוצה הדתית ואינטראקציה אינטנסיבית עמם (שם). יש להדגיש כי גם המודל שהוצג וגם הביקורת עליו מתייחסים אל הקונברסיה הדתית ואל ההתחברות לתנועה או כת במקביל, וכבר צוין לעיל שהתייחסות זו אינה בהכרח תקפה.

Heirich (1977) מציין שלוש תמות שונות בספרות המסבירה את הקונברסיה הדתית: א. רואה את הקונברסיה כפתרון פנטסטי למתח – או על ידי התקשרות עם כוחות על-טבעיים המשנים את מאזן הכוחות שהוביל למתח, או על ידי שינוי מסגרת ההתייחסות של האדם; ב. רואה את הקונברסיה כתוצר של תהליך הסוציאליזציה המכין את האדם – השקפת ההורים, השפעות הסביבה וכדומה; ג. הסבר המתמקד בתנאים המובילים אדם לקחת ברצינות השקפה מסוימת – תבניות של השפעה בינאישית המובילות לכך שאדם מתחיל לתפוס את הדברים דרך עיני זולתו. לדעת המחבר הסברים אלו הם כלליים מדי, אינם מבארים מדוע השקפה מסוימת מושכת אליה מומר-בכוח ואף מתעלמים מטבע החוויה עצמה. לכן (שם, עמ' 673):

"אנו יכולים לבאר לגבי הדרך בה קונברסיה תופסת בתוך האוכלוסייה (הביאור הסוציולוגי – נ.ר.); אך איננו יכולים, עם טיעונים אלו, להסביר מה מונח מתחת לחיפוש הדתי ולהגיב אליו".

בהבעת דעה נחרצת יותר, טוען Taylor (1976):

"הרעיון של 'הדבקה' – דת יכולה להיות 'נתפסת' דרך קירבה פזית למאמין; הרעיון של קונברסיה כ'פאה' ממנה אנשים מחלימים; והרעיון של מומרים 'טבעיים' כחסרים רמות נורמליות של חיסון מפני תעמולה דתית, כל אלו מצביעים שגישה לקונברסיה מבעד להשקפה של מה שיכול להיקרא 'ידע סטייתי', שורשיה נעוצים בתפיסה היומיומית של הידע הדתי כסוג של פתולוגיה קוגניטיבית".

Taylor (שם) טוען גם שההתייחסות אל הקונברסיה על פי קטגוריות התנהגותיות מתעלמת מהחוויה עצמה וההכרה האופיינית לה, או מהתפקיד הפעיל של המומר עצמו. האקולוגיה של התופעה מוצגת כאתיולוגיה. מסקנת המחבר מוליכה לכיוון הצגה פנומנולוגית של הקונברסיה, ובכך ממשיך הוא את כיוונו של ויליאם ג'יימס שאומץ אף בחיבור זה.

## פרק שלישי: התמכרות לסמים והשלכותיה

עד כה התמקדה העבודה בהצגת המסגרת התיאורטית של האנאיי, הן כארגון לערה-עצמית, והן כתוכנית בעלת סממנים דתיים. פרק זה שם לו למטרה להציג היבט מרכזי לא פחות באנאיי, והוא חברי הארגון עצמם, המכורים לסמים. הכוונה בפרק הנוכחי לעמוד, מן הזווית הפנומנולוגית, על מספר מאפיינים בתופעת ההתמכרות התורמים להבנת תוכנית האנאיי. אין כאן כל ניסיון להקיף או לתמצת את התיאוריות המתייחסות לתופעה ולדרכי ההתמודדות עמה – ישנה ספרות ענפה המוקדשת לכך (למשל: טייכמן, 1989; Einstein, 1980; Daley, 1988; Biernacki, 1986; ואחרים). המטרה היא להציג, תיאורטית, מספר היבטים של ההתמכרות המהווים מוטיבים מרכזיים בהתנסות זו.

הפרק יפתח בתיאור קצר של הרקע החברתי להתמכרות; לאחר מכן אציג מספר קווים לאישיות המכור ולהשפעת ההתמכרות על האדם, ואעמוד על שלבים שונים בקריירת ההתמכרות, כולל ההחלמה והמעידה. הפרק יחתם בציון נקודת התפתחות חשובה בערה-עצמית של המכורים לסמים, הקהילות הטיפוליות למכורים, שתוצגנה בקצרה.

### 1. הרקע החברתי להתמכרות לסמים

שחם (1988, עמ' 46, במחקר על מכורים המטופלים במרכזי שיקום בירושלים וביפו, הסיק לאור משתני הרקע של הנבדקים כי ההתמכרות לחומרים האופייניים בארץ מאפיינת במיוחד אנשים מרמה סוציו-אקונומית נמוכה עם מיעוט כישורים להסתדר בחברה. רוב נבדקיו היו ממוצא עדתי מסוים, בעלי ממוצע שנות לימודים נמוך, לא סיימו שרות צבאי, מיעוטם עבדו באופן סדיר ולרובם רקע עברייני. אמנם מבחינה מתודולוגית ניתן להעמיד בספק ממצא זה היות ואוכלוסיית הנבדקים היא סלקטיבית, מטופלי משרד הבריאות בלבד, ואינה בהכרח מייצגת את כלל המכורים בארץ, אלא כפי שאראה בהמשך, רוב חברי האנאיי. שפגשתי עונה לתיאור זה, וניתן לשייכו לתת-התרבות השוללת את ערכי החברה המוצהרים. לכן טווח השינוי הנדרש מהם על מנת להשתלב בחברה ולהסתגל לערכיה המקובלים הוא גדול ביותר, מעבר להפסקה בלבד של התנהגויות הקשורות בנטילת הסם.

בנוסף על היותם חברים בתת-תרבות שוללנית, המכורים לסמים בדרך כלל נוטים להסתגר בינם לבין עצמם, וליצור למעשה תת-קבוצה חברתית הממוקדת בשימוש בסמים. Leonard & Allen (1973) מכנים זאת בשם 'נוף הסמים' (drug landscape). הכוונה היא למצב בו המגע החברתי המשמעותי ממוקם רק באותו נוף המעוצב לשם השגת הסם והשימוש בו. כתוצאה מכך, הנוף החברתי היומי רווח בהדמנויות ובתביעות לשימוש בסם ומשולל כמעט אפשרויות חלופיות. למעשה, כל עוד המכור נמצא באותו נוף, כמעט לא-ניתן לצפות ממנו להימנע משימוש בסמים, היות ונוף זה הוציא מתוכו כל פעילויות שאינן ממוקדות-סם.

גם טייכמן (1989, עמ' 137) מציין את תת-התרבויות של המשתמשים בסמים כמאפשרות לחבריהן, עד כמה שניתן, להתנתק מן החברה הרחבה ואותם ערכים שלה אשר תורמים מצידם לתחושת הבדידות והניתוק הרגשי-חברתי. עבור רוב חברי תת-התרבויות הללו, שכאמור הינם חסרי השכלה מקצועית ומעמד נמוך, הסתגלות לערכי החברה המוצהרים פרושה השלמה עקיפה עם מעמדם הנמוך. היות ורק מיעוטם מצליח בדרך כלל להתגבר על מגבלות הניעות של המעמד על ידי רכישת מקצוע או השכלה, השימוש בסם מהווה התנתקות וניחומים ונסיגה מערכי החברה המוצהרים.

הצרוף של שימוש בלתי-נשלט בסמים ועבריינות דרך שגרה, בניגוד לערכי החברה הרחבה וחוקיה, יוצרים התפתחות של זהות חברתית הנבדלת מעצם ההתמכרות (Waldorf, 1973, pp. 17-22). חלק מהות זו היא אותה התחברות יחדיו לקבוצה, לתת-תרבות של מכורים, המגינה על המכור מפני החברה המתנגדת לו, וגם משמשת את התמכרותו באופן מעשי. היא מכניסה אותו ישירות לשוק הסמים, ומאפשרת לו התנהגויות הנובעות מכך. עם זאת, עצם ההתחברות מחזקת את זרותו וניכורו של המכור מהחברה, מתייגת אותו בערך שלילי ומפריעה ליכולתו להתגבר על התמכרותו. מחקר על הרשת החברתית של המכורים לסמים לפני ואחרי הטיפול, חזק את הטענה המצביעה על בידוד יחסי של המכורים הפעילים (Hawkins & Fraser, 1989). הרשת החברתית של המכורים נמצאה כמצומצמת יותר בהשוואה לאוכלוסייה "נורמלית". בהתאמה עם האמור לעיל, יחסי הגומלין בין המכורים לחברי הרשת שלהם היו יציבים ומהנים, אך בכל זאת, רק מיעוט מהם הביעו

שאיפה להיות כמו חברי הרשת שלהם. לעומת זאת, חלק ניכר לא היו רוצים להיות כמו חברי הרשת שלהם. כלומר, על אף האמור לעיל על תת-התרבות של המכורים, ועל אף הממצא הברור שהראה תמיכה של הרשת החברתית בשימוש בסמים, אין הערכה גבוהה בין חברי תת-התרבות לבין עצמם. ובלשונה של כריסטיאן פ. המספרת את סיפורה האוטוביוגרפי:

"הגיעו הדברים לידי כך שכל אחד ראה בשני איזה טינופת הוא בעצמו." (1982, עמ' 102). כפי שצוין למעלה, שקיעתו של המכור בסם ובתת-התרבות של המכורים מגבירה את ניתוקו מהחברה הרחבה, המכור מתעלם רגשית אף מבני משפחתו, וגורם לעליית מבוכה וכעס אצלם המגבירים, מאידך, את בידודו. השימוש בסמים מוביל את המכור להתנהגויות לא מוכרות ולא מקובלות על ידי הסביבה הקרובה, בעוד שתפקודו החברתי כחלק מאותה סביבה אינו יעיל לחלוטין, ומוליך להסרת האחריות מכתפיו לטובת חבר אחר בסביבה הקרובה (הורה, בן זוג, אצא) (Kingery- McCabe & Campbell, 1991, pp. 73). למעט יוצאי דופן, רוב האנשים משמשים למכור כאובייקטים לניצול ו"מניפולציות", ובמיוחד ה"מרובעים", שאינם מכורים. המכור מנצל כל מצב או יחסים כדי להשיג את רצונו, ומשלם על כך בחרטה, אשמה ותחושת ניכור גדלה (Waldorf, 1973, pp. 19). הפתרון שלו למצב זה הוא המשך השימוש, כפי שמעיד המכור:

"אני לא אוכל לשאת את זה שאני עושה אתכם אומללים. רגש האשמה, אתם יודעים, יהיה תמיד התירוץ בשביל לקחת שוב סמים" (קוילס, 1988, עמ' 66). מן הראוי לציין, שההתמכרות אינה נחלתה הבלבדית של שכבה חברתית מסוימת. כפי שאראה בסעיף הבא, אופי ההתמכרות הוא מה שבסופו של התהליך האדם מזוהה חברתית כמכור, בעוד שהרקע החברתי ממנו צמח הופך למשני. אמנם המכור בן המעמד הבינוני או הגבוה אינו נתקל במגבלות המעמד הדוחפות אותו לתת התרבות של המכורים, אך ברגע שהפך להיות חלק מתת-תרבות זו, האמור לעיל יכול לאפיין גם אותו. דבר זה בא לידי ביטוי בסיפור העלילתי-ביוגרפי על המכור דויד ס., "בן-טובים" שהפך למכור החבר בתת-תרבות המכורים (קוילס, 1988). עם זאת, קיימת הסתייגות מהכללתו של התיאור כאן על כל עולם המכורים. Biernacki (1986, עמ' 7) מציין שהמכורים אינם דומים מבחינת אופי או סגנון חיים: לא כולם עוברים אותה קריירה חברתית או מושפעים בצורה שווה על ידי התמכרותם; ישנם מכורים החיים חיים מסודרים ואינם עבריינים; וישנם מכורים המצליחים לבדוד את מעורבותם החברתית מהתמכרותם. טענותיו אלו של Biernacki מתבססות על מחקר שערך על אוכלוסייה מיוחדת של מכורים – כאלו שלא הגיעו לשום מסגרת טיפולית. יתכן שזה מקור השוני בין ממצאיו לבין התיאור המקובל שציינתי למעלה, ובכך מהווים ממצאים אלו הרחבה של תיאור זה.

## 2. המכור לסמים

על פי האנאיי, המכור הוא:

"גבר או אישה שחיהם נשלטים על ידי הסמים. ... בתור מכורים, אנו אנשים עבורם השימוש בכל חומר משנה מצב רוח ותודעה גורם לבעיות בכל תחומי החיים." (אנאיי, עמ' 8). Daley (1988, עמ' 6) מביא מספר הגדרות להתמכרות ממקורות שונים. עולה מהן כי המכור הוא זה אשר תפקודו הנורמלי הפך להיות תלוי בחומר, ואשר אינו יכול לשלוט על צריכת החומר או להבטיח את תוצאות התנהגותו האישית והחברתית לאחר שהחל להשתמש בסם. Connelly (1983) עומד על טענה, המופיעה גם במקורות נוספים (למשל, בן יהודה, 1980, עמ' 11): כאשר קיימת הפרעה של שימוש-לרעה באלכוהול או בסם מסוים, יש באופן כללי היענות גוברת לשימוש-לרעה בחומרים מכל סוג. אחת הראיות לכך – הקלות בה עוברים המכורים משימוש בחומר אחד לחומר אחר. לכן, יש מקום לדון יחד בהפרעות השימוש-לרעה באלכוהול או סמים. עובדה זו מאפשרת במחקר הנוכחי ללמוד על תוכנית האנאיי. מתוך הידוע על תוכנית האנאיי, על אף שהאחת מתייחסת ספציפית להתמכרויות לסמים והאחרת לאלכוהול. השלכה נוספת של עובדה זו היא היותה מחזקת את טענת האנאיי. שההתמכרות עצמה היא מחלה, טענה שתוצג ביתר פרוט בהמשך.

Daley (1988, עמ' 54-59) מתאר את המכור כאדם המרוס בעצמו באופן טיפוס, ובעל יכולת מועטה להראות אכפתיות, רחמים או אמפתיה לזולת. ככל שההתמכרות מתקדמת, הפעילות המנטלית הכללית והמוטיבציה יורדות, ויותר ויותר מסובך למכור להתמודד עם מכשולים. הסייג היחידי כאן הוא הפעילות להשגת הסם, שלעתים דורשת תחכום רב ויחזמה אותם המכור כן מצליח להראות. בכל אופן, במקרים קיצוניים, למעט הקשור בהשגת הסם ובשימוש בו, לא אכפת למכור כלל מה שקורה אתו או סביבו.

הפרעה נוספת אצל המכור: עיוות כושר השיפוט ונטייה למצבי רוח מוגזמים הפוגעים ביחסים עם הזולת. מכורים רבים חווים דרגות גבוהות של חרדה ועצבנות, וגם רגשות אשמה ובושה. היות וכך, גוברת הישענותו של המכור על השימוש בחומר כדי להימלט ממכשולים, להסיר רגשות לא נעימים ולהירגע. עצם השימוש התלתי בסם מפחית עוד יותר מהדימוי העצמי הנמוך ממילא של המכור, ותורם לרגשי נחיתות ביחס לזולת, מהם המכור נמלט על ידי שימוש נוסף. זהו למעשה מעגל סגור החוזר על עצמו שוב ושוב. אלא שבדרך כלל אין המכור עצמו רואה זאת, היות וקיימת אצלו הכחשה למצבו, הנחשבת כ"אספקט פטלי" של ההתמכרות (Kingery-McCabe & Campbell, 1991, pp. 67).

Tibout (1994) מתאר קווי אופי לאלכוהוליסט הטיפוסי כשביניהם בולטת תחושת הגדלות – האלכוהוליסט אינו מוכן לקבל פיקוח מאף אחד, ומוכן להילחם עד הסוף על מנת לשמר מצב זה. Twerski (1984, עמ' 4-10) מזהה את תחושת העליונות הזו כצידה השני של תחושת הנחיתות המתלווה אליה. השימוש באלכוהול (או סם) מוריד שתי תחושות אלו. מאידך, לעתים דווקא עצם השימוש בסמים מאפשר למכור להרגיש מיוחד, יוצא דופן ובעל מעמד בין עמיתיו (Waldorf, 1973, pp. 12).

Peyrot (1982, עמ' 150) טוען שהמכור לסמים אינו בוגר בהתפתחותו הרגשית בגלל שלרוב התחלת השימוש בסמים היא בגיל צעיר. ההתפתחות האישית והחברתית נעצרה בגלל ההתמכרות, והמכור לא למד להתמודד ללא סמים עם מצבי חיים ודרישותיהם. ניתן להסיק מכך, בהתאם לאמור לעיל, כי הרקע החברתי ממנו הגיע המכור הוא משני ביחס לתכונתו העיקרית שהיא ההתמכרות, וממנה נגזר הרקע החברתי הנוכחי שלו. גם אם המכור הוא מרקע של מעמד חברתי בינוני או גבוה, התפתחות ההתמכרות וההצטרפות לתת-תרבות אופיינית של מכורים מלווה בירידה מקבילה ב"סטטוס" החברתי.

עבור המכור ששקע למצב של "שטוף סמים" ("dope fiend") הסם אינו רק אמצעי כי אם המטרה ודרך החיים (Waldorf, 1973, pp. 17-20). הסם מספק לו סיבה להיות ולפעול. החיים הפכו לפשוטים מבחינת הצרכים – קיים רק צורך אחד, בהיר וברור, ללא מאבק בין צרכים נוגדים. הפעילות להשגת הסם היא מוקד החיים – אין למכורים כל תפיסת עתיד מעבר ל"סידור" הבא. אין להם גם כל שאיפות להישגים עתידיים, או להתבססות חומרית. בהתמכרותם, המכורים פשוט "הווים", ולא "רוצים להיות". סגנון חיים זה נתפס על ידם באורח חיובי – המכורים רואים עצמם כבלתי-כבולים לשגרה ואת חייהם כמלאי משמעות ביחס לחיים "מרובעים". לדעת המחבר הבסיס ליחס החברה כלפי ההתמכרות נעוץ כאן – תגובת-נגד עוינת לאיום הצפון בעצם ההתמכרות על ערך ההישגיות המודגש ביותר בחברה המודרנית.

אפיונים אלו של ההתמכרות תרמו לאמונה הרווחת בקרב הציבור שהמשתמש בסמים הוא אדם פסיבי החסר יכולת התמודדות. אבל לרוב חיי המכור הממוצע הם חיים של מעורבות פעילה ביחסים ובפעילויות בעלות משמעות, מלוא זמנו (Preble & Casey, 1969). רגעי האופוריה לאחר נטילת הסם מהווים חלק קטן מיומו של המכור. רובו מתאפיין בקריירה אגרסיבית, הרפתקנית, בעלת אתגר ואף מחקת. המכורים נמצאים בתנועה מתמדת לשם מימון הסם, השגתו ונטילתו. לשם כך הם חייבים לעמוד על המשמר, להיות עירניים ולגלות תושייה: לגנוב, לסחור בסחורה גנובה, לסחור בסם, לחפש חומר, לקנות ולחזור מקניה, למצוא מקום להשתמש, לחפש מישהו שרימה אותו וכיוצא בזה. בשפה כלכלית, עליהם "לדאוג לעסק". לאור זאת, טוענים המחברים שהרצון לסם מורכב גם מרצון לחיים בעלי משמעות ולא רק בריחה מהחיים, כאשר המשמעות אינה בהשפעת הסם בלבד אלא באורח החיים עצמו. המכור מכור לאורח חייו ולא לסם. החשדנות והמניפולטיביות של המכור אינן נובעות מהסם עצמו, כפי שהראו יחסים חבירים בין מכורים להרואין בתחילת שנות החמישים, אלא בגלל הנסיבות של השימוש בסמים: יוקר הסם, איכותו הירודה והיותו בלתי-חוקי (שם; Peyrot, 1982, pp. 151).

טענה דומה מופיעה גם אצל Waldoef (1973). מסקנתו היא שהסכנות העיקריות של השימוש בסם (בעיקר הרואין) נובעות לא מהסם עצמו, כי אם מהתגובה החברתית אליו. תגובה זו הופכת את השימוש בו לבתי-חוקי, יקר ביותר וללא מקום וכלים מתאימים. לכן, מעל המכור מרחפות סכנות בריאות: צהבת זיהומית הנגרמת מכלי שימוש משותפים ולא-סטריליים; מנת יתר בגלל אי-הכרה של החומר המסוים הנמהל פעמים רבות על ידי הספקים והמתווכים; הזנחה בריאותית היות וכל כספו מושקע בסם ואורח החיים ממוקד בהשגתו וזאת על חשבון בריאותו ורווחתו האישית. בנוסף, מאיימת על צווארו סכנת המאסר בגלל השימוש עצמו או הפעילויות הקשורות אליו (עבריינות).



Frykholm (1985) מתאר ששה שלבים שונים אותם עובר המכור מרגע התנסותו הראשונית בסם ועד להחלמתו:

- א. השלב ההתנסותי, הראשוני;
- ב. השלב ההסתגלותי (adaptational);
- ג. השלב הכפייתי – זהו השלב אליו בעיקר התייחסתי בסעיף הקודם. ניתן לומר שההמצאות בשלב זה היא המבדילה בין שימוש-לרעה בסמים לבין התמכרות;
- ד. השלב הדו-ערכי – עליה בתוצאות בלתי-נעימות של ההתמכרות יחד עם ירידה בתוצאות הנעימות מביאות את המכור לחפש פתרון להתמכרותו. קיימת דו-ערכיות מצד המכור להתמכרותו, לעצמו ולאחרים. בשלב זה לרוב המכור חולף דרך ניסיונות גמילה ושיקום שונים, ללא הצלחה;
- ה. השלב הטיפול בו תקופות ההימנעות מסמים המושגות ארוכות יותר, אך עדיין המכור מקק לתמיכה חיצונית;
- ו. השלב המשחרר – השנה הראשונה לאחר הגמילה האחרונה. יתכן והמכור מעד במהלכה מעידות חד-פעמיות, אך להן התלוותה חרטה כנה. הניסיון הראה שלאחר שישה חודשי הימנעות מוחלטת – הנטייה למעידה יורדת.

Raistrick & Davidson (1987, עמ' 146) מתארים מספר שלבים בנכונותם של המכורים לשינוי: א. שלב פרה-התכוונותי – המכור טרם מודע להתמכרותו ודוחה ניסיונות חשיפה להשפעות מחלימות. שלב זה מקביל לשלב השלישי שהוצג לעיל; ב. שלב התכוונותי – המכור מודע להתמכרותו ומתחיל לחשוב על שינוי; ג. שלב ההחלטה – עם התחייבות רצינית לפעולה. שלב קצר המהווה את נקודת המפנה; ד. שלב התחוקה, בו חייבים עדיין לשמר את ההרגלים החדשים דרך השגחה מתמדת; ה. הסיום – למשל, השגת תוצאות ארוכות טווח. גם לדעת חוקרים אלו המעידה נפוצה בעיקר בששת החודשים הראשונים. בעקבות מעידה יתכן שהמכור ייסוג לשלב פרה-התכוונותי, או שינסה פעם נוספת להתכוון לשינוי.

Hunt et al. (1971) העריכו את עקומת ההימנעות והמעידה לאחר הגמילה הפזיזת מהתמכרויות שונות: סיגריות, אלכוהול והרואין. החוקרים מציינים דמיון רב בין העקומות שייטכן ומצביע על תכונה כללית. בשלושת העקומות קיימת ירידה באחוז ההימנעות במהלך שלושת החודשים הראשונים (כלומר, אחוז המעידות צומצם) ולבסוף אסימפטוטה של עקומת אחוז ההימנעות מעל ציר הזמן (כלומר, אחוז מעידות מזערי עם התקדמות תקופת ההימנעות). הדמיון בין העקומות המתייחסות להתמכרויות שונות מחזק את הגישה הרואה בהתמכרות עצמה את המחלה או ההפרעה, ולא בחומר המסוים. גישה זו, האופיינית לאנ.איי., תוצג בפרוט רב בהמשך.

Biernacki (1986) מתאר מחקר יוצא דופן על מכורים שנגמלו באופן ספונטני – כלומר, ללא כל התערבות חיצונית. לגבי רוב המכורים נמצא שקיים היה צורך בהתנסות משמעותית עבורם שתטלטל אותם לתפיסה חדשה של המציאות, ושתעמיד בסימן שאלה את עצמם וחייהם כמכורים (עמ' 61). לאחריה – ההימנעות משימוש הפכה לאפשרית. נקודה נוספת אותה חשף המחקר היא הכמיהה לסם. כיוון התשוקה לסם לאחר הגמילה ("דודא" – בשפת המכורים בארץ) והתשוקות האופייניות הנלוות אליה הוגדרו במונחים חיוביים של רצון להשיג את האופוריה יותר מאשר במונחים המתייחסים לתסמונת הגמילה (עמ' 107-137). הגעגוע לסם תואר כתחושה הדומה לתחושה החיובית בזמן השפעת הסם ("high", "פלאש"), ולעתים תחושה זו אף מוקדה באיבר מסוים. משך הכמיהה לסם היה קצר באופן יחסי – עד כעשרים דקות, ולעתים נדירות נמשך למעלה משעה. תדירות הכמיהה הלכה ופחתה עם התקדמות ההימנעות, ולאחר שנה של הימנעות היתה נדירה ביותר, אם בכלל הופיעה. ככל שהמכורים ל-שעבר היו עסוקים יותר בפעילות שאינה קשורה לסם, כך פחות חשו את הכמיהה, ולהיפך – תשוקה חבויה לסם יכולה להתעורר על ידי הופעת רמז המקושר עם היבטים של השימוש בעבר בסם. רמזים אלו והאסוציאציות אותן הם מעלים יכולים היו להיות מוגדרים מראש, ואז המכורים פשוט נמנעו מהם וגם מהכמיהה לסם אותה הם מעוררים.

ניתן לסווג את תהליך ההחלמה מן ההתמכרות למספר היבטים (Daley, 1988, pp. 99): ההחלמה הפסיכולוגית מערבת הודאה וקבלת ההתמכרות, ושינוי במחשבות, רגשות, נטיות אישיות, התנהגות והערכה עצמית של האדם; ההחלמה המשפחתית דורשת מהמכור להעריך בכנות כיצד הושפעה משפחתו מההתמכרות, לפצות את בני משפחתו כדי לתקן חלק מהמק שנגרם, ולעודד אותם להשתתף בהחלמה; החלמה חברתית פרושה מעורבות ביחסים ופעילויות שאינן קשורות לשימוש ההתמכרותי בחומר, ואשר טומנות בחובן סיפוק לחווה אותן; החלמה רוחנית מערבת

התגברות על בושה ואשמה, מציאת ערכים ויחסים בעלי משמעות עם העולם, פיתוח זיקה אל ה"כוח העליון" ועזרה למכורים אחרים.

#### 4. עזרה-עצמית למכורים – הקהילות הטיפוליות

התמודדות הממסד ואנשי המקצוע עם ההתמכרות, לאור אופייה שתואר לעיל, מערבת חיפוש דרך, ניסיונות והתחדשות ללא הרף – אישיים, קבוצתיים, רשמיים ובלתי-רשמיים. תוצר בולט של הניסיון לפריצת דרך מהוות הקהילות הטיפוליות, אשר לפי Glaser (1981) יש להן תפקיד מרכזי במסגרת ההערכות הכוללת של הטיפול בהתמכרויות.

טייכמן (1989, עמ' 178) מבחין בין שני סוגים של קהילות טיפוליות למכורים לסמים: הקהילה הטיפולית המקצועית, והקהילה הטיפולית המתבססת על עזרה-עצמית בלבד. הסוג הראשון, הקהילות הטיפוליות המקצועיות, משלבות בתוכן כאנשי הסגל גם מכורים-לשעבר, לרוב בוגרי קהילה טיפולית בעצמם. בסוג השני, קהילות המבוססות על עזרה-עצמית, אין אנשי סגל. בהן גם יתמקד סעיף זה.

ההיסטוריה של הקהילות הטיפוליות למכורים בסמים – להבדיל מהקהילות הטיפוליות הפסיכיאטריות עמן החל Maxwell Jones בבריטניה של שנות החמישים – מתמקדת בהתפתחות העצמאית בצפון אמריקה. הצעד הראשון לקהילות אלו, ממנו צמחו כל האחרות, היא סיננון (Synanon) (Glaser, 1981; Yablonsky, 1965). רוב אלו שהקימו והחזיקו את הקהילות הטיפוליות החשובות בארה"ב היו בעלי ניסיון אישי בסיננון, או יוצאי קהילות שמייסדיהן הם בוגרי סיננון ("דור שני").

סיננון היא תוכנית עזרה-עצמית טהורה (ללא התערבות של בעלי מקצוע) שנוסדה בשנת 1958 על ידי אלכוהוליסט החבר באיי.איי. (Charles Dederich) וחברים נוספים. בראשית הדרך היתה הקבלה לתוכנית האיי.איי. והחברים אף השתתפו בפגישותיה, אלא שלאחר מספר חודשים רוב האלכוהוליסטים עזבו את סיננון, החברים שהצטרפו היו מכורים לסמים, והתוכנית נפרדה מדרך האיי.איי. לכיוון עצמאי. מהשינויים החשובים בסיננון לעומת האיי.איי. הם המעבר לתוכנית המתבססת על מגורים בצוותא (residential), ונטישת האמונה באלוהים לטובת אידיאולוגיה חילונית. ההנחה הבסיסית עליה התבססו הן חברי סיננון הראשונים והן ממשיכי דרכם בקהילות טיפוליות אחרות היא: סוכן השינוי היעיל ביותר עבור מכורים לסמים הוא מכור אחר שהתחייב לשנות את עצמו, עבר הכנה לשמש כמדגים תפקיד (role model) והפך להיות מעורב עם "אחיו" המכור (Bassin, 1970, pp. 118). בסיננון, המכור המגיע לקהילה מנתק עצמו מחברים קודמים, נמנע מדיבור בשפת הרחוב המקושרת לרקע העברייני והשימוש בסמים, והופך ללא-נאמן לעבריינים ולערכי העולם העברייני. בה במידה מודגשים בפניו הערכים של עבודה חוקית, נאמנות ללא-עבריינים, ויושר ומסירת האמת לדמויות מפתח בקהילה. הנהלים כוללים דיווח על חברים בתוכנית שסרחו ועברו על נוהל כלשהו, כאשר אף אי-דיווח בזמן מהווה לעצמו עבירה על נהלים, וגורר ענישה ותגובה חברתית בהתאם (Volkman & Cressey, 1963). ערכים אלו אומצו גם בקהילות טיפוליות אחרות (למשל: Silbert, 1984).

הקהילות הטיפוליות, בעקבות סיננון, מציעות מבנה ארגוני נוקשה עם היררכיה ברורה ומשמעת (בן יהודה, 1980, עמ' 8), על אף המרכיב הדמוקרטי של העזרה-עצמית. התוצאה – שיעור הנשירה הראשוני גבוה ביותר. לגבי סיננון, מי שנמצא שם הוא לרוב נקי מסמים, אך מי שנושר, יתכן ויחזור לשימוש (שם). סיננון אינה מאפשרת לחברים לסיים את תוכנית השיקום ולצאת לחברה הרחבה. חלק בלתי-נפרד מהתוכנית היא השהיה בתוך קהילת סיננון. עובדה זו מגבילה את התוכנית, ונערכו מספר ניסיונות להתגבר עליה.

ניסיון בולט נערך על ידי "Delancey Streets Foundation". זוהי קהילה טיפולית שנוסדה על ידי פורשי סיננון מתוך כוונה לאפשר לחברים להגיע לשלב בו ישתחררו מהקהילה כבוגרים, תוך המשך השתתפות בפעילויותיה השונות. הדגש עליו עומדת קהילה זו – אי-תלות מוחלטת באנשי מקצוע כיועצים, ועצמאות כלכלית. לאחר למעלה מעשרים שנות פעילות הקהילה התרחבה (ארבעה סניפים ברחבי ארה"ב), התבססה כלכלית ואף זכתה להערכה חברתית בצורת פרסי הוקרה לנשיאת הקהילה (Whittemore, 1992).

היות ובקהילות העזרה-עצמית אין אנשי מקצוע, הן פיתחו סוג של "טיפול" קבוצתי המבוצע על ידי חברים ותיקים בקהילה. מדובר על עימות קבוצתי בוטה עם לחץ כבד על היחיד. בדרך כלל הקבוצה כולה מתעמתת עם אחד מחבריה, אי-ש-איש בתורו, על מנת לשבור את הגנותיו, ולנסות לשנות בכוח את דפוסי התנהגותו (טייכמן, 1989, עמ' 179). Yablonski (1965) Hampden- I

Turner (1976) מספקים כמות נרחבת של דוגמאות המאירות תהליך זה. המשותף לכל הדוגמאות: אישיות כריזמטית המנחה את ה"טיפול", שימוש בשפה ישירה ובוטה, אמוציונאליות מודגשת, תמיכה וגילויי חום בין חברי הקבוצה לאחר העימות.

טייכמן (1989, עמ' 179-180), בעקבות Brook & Whitehead, מסכם מספר מאפיינים לקהילות הטיפוליות של הערה-עצמית. המאפיין המרכזי הוא, כמובן, היותן נקיות לחלוטין מכל חומר בעל השפעה פסיכו-אקטיבית. שאר המאפיינים הם:

- א'. מנהיג כריזמטי המסוגל להלהיב את הקבוצה ולהניעה לפעולה;
- ב'. משטר וסדר נוקשים שמיועדים לעזור בשחרור מדפוסי התנהגות לא-רצויים;
- ג'. אחריות אישית כערך מרכזי;
- ד'. עבודה, כולל שירותים של אחזקת המקום, כמרכיב חשוב בתוכנית השיקום;
- ה'. אמות מידה נוקשות לקבלה;
- ו'. וידוי פומבי, לרוב לאחר העימות הקבוצתי;
- ז'. ענישה מיידית על הפרת חוקי הקהילה כמרכיב טיפולי;
- ח'. הקהילה נתפסת כמשפחה, כקשר בין-אישי לכל החיים;
- ט'. על מנת להבטיח הכרות קרובה בין החברים, הקהילה מתפצלת אם מניין חבריה גדל מדי;
- י'. ביקורת על מגע החברים עם העולם החיצון ומניעת כל שינוי מהותי בחיי הקהילה ובנהליה תוך תחושת עליונות בקרב חברי הקהילה.

Bassin (1984) מסביר את שינוי ההתנהגות בקהילה הטיפולית כתוצר של מספר גורמים: א. נוהלי הקבלה הנוקשים הפועלים; ב. המרכיב הדמוקרטי במושג העצמי כפי שנתפס בקהילה; ג. השימוש במכורים-לשעבר כצוות; ד. מפגשי המרתון (העימות הקבוצתי שצוין לעיל); ה. העלייה במעמד כתוצאה מההצמדות למשטר החיים של הקהילה; ו. ההתנסות החינוכית – ההדגש על יושר, איכות ומוסר העבודה; ז. המבנה הכמו-משפחתי. כלי טיפולי נוסף הקיים לדעתו ברמה המודעת: סיסמאות, פתגמים, אמרות עממיות, ציטוטים ושירים, המוסיפים ללכידות הקבוצתית. ההדהות הקבוצתית החזקה והלכידות הכריזמטית מוצגים על ידו כאחד הגורמים העיקריים לשבירת הרגל הסמים.

Waldorf (1973, עמ' 89-99) מציין מספר נקודות לביקורת על סיננון והקהילות הטיפוליות שהושפעו ממנה. לטענתו, סיננון משכה אליה בעיקר לבנים בני המעמד הבינוני ולא שחורים או דוברי ספרדית, בני המעמד הנמוך, שהם רוב אוכלוסיית המכורים. בנוסף, מציין המחבר את התרשמותו השלילית מן הטכניקות להשפעה ולשכנוע בהן משתמשים בסיננון ובקהילות אחרות. עוד נקודה לביקורת היא העובדה שקהילות רבות "לא מרשות" לחבריהן לחזור לחברה, על אף שזהו שלב בתוכניתן. הבוגרים עובדים כחלק מהצוות בקהילות טיפוליות אחרות, ולא זוכים לאלטרנטיבות אחרות. אלו הנושרים בכל זאת נחשבים "אבודים" עבור הקהילה, ואין בדרך כלל ניסיון להגיש להם עזרה או להפנותם למסגרת מתאימה.

לעומת ביקורת זו, מציין לחיוב אותו מחבר את התרשמותו מבית פניקס (Phoenix House), בו ערך חלק ממחקר מקיף על מכורים. זוהי קהילה טיפולית על בסיס מקצועי שהפכה לרשת של בתים ואף שימשה כהשראה לקהילות רבות שצעדו בעקבותיה, כולל הקהילות הטיפוליות בארץ. אחת ממסקנותיו לגבי בית פניקס, אותה חולקים גם חוקרים של קהילות טיפוליות אחרות, כולל קהילות של ערה-עצמית, (למשל: Hampden-Turner, 1976) היא שהקהילה שלמה יותר, מוסרית יותר ואף אוטופית יותר במספר מובנים מאשר החברה הרחבה. התרשמות זו בולטת במיוחד לאור העובדה שתושבי הקהילה הם מכורים-לשעבר, לרוב מה"גרעין הקשה" של המכורים, כאלו שתוארו לעיל.

Krupka & Blume (1980) מתארים ניסיון די-ייחודי: שילוב של אי.איי. בתוך קהילה טיפולית. הנימוקים לשילוב התבססו על מגבלה מרכזית בגישת הקהילה הטיפולית שהזכרה כאן: המעבר מהקהילה הטיפולית חזרה לחברה. החלל שנוצר בחיי המכור כתוצאה מנטישת הסם והתנהגויות הקשורות בשימוש בו מתמלא בזמן שהות בקהילה הטיפולית, אך מתרוקן שוב לאחר עזיבתה. המעורבות באי.איי. נועדה לעדן מעבר זה ולהכין את החבר להשתלבות בקבוצות אי.איי. בחברה הרחבה. השילוב של אי.איי. בקהילה טיפולית חידד את ההבדלים ביניהם, אותם הבדלים שגרמו בעבר לאי-שיתוף פעולה בין הגישות השונות: הקהילה הטיפולית שואפת ליצירת מתח אצל החבר בעוד שהאי.איי. נמנע ממנו; המפגשים הבינאישיים בקהילה הטיפולית הם אינטנסיביים בעוד שהאי.איי. מאפשר יחסי גומלין תומכים עם מיעוט עימותים. על אף ההבדלים, המחברים טוענים לשיתוף פעולה מוצלח בין הקהילה הטיפולית לאי.איי.

## חלק שני: הפנומנולוגיה כשיטת מחקר

ההצטרפות של המכור לקבוצות האנאיי. ושינוי דרך חייו בהתאם למוצע לו על פי תוכנית האנאיי. היא תופעה אישית סובייקטיבית. מסיבות שונות ומגוונות, מחליט המכור לשנות את מהלך חייו בכיוון חדש המציג התנהגות, שפה, ערכים ומשמעות שלרוב היו זרים לחלוטין לתפיסת עולמו לפני ההצטרפות. כדי להבין ולתאר תופעה זו, את מרכיביה הפנימיים והדינאמיקה ביניהם, ואת יחסה לתופעות קרובות אליה, בחרתי לפנות אל המכורים עצמם, ולשאוב מהם את תוכן ההתנסות האישית שלהם, את משמעותה בעיניהם ואת התכוונותם האישית ביחס אליה. הדרך שנראתה מתאימה לכך היא באמצעות שיטת מחקר פנומנולוגית, בהמשך לכיוון שהתווה תימור (תשמ"ח, עמ' 33-38). בסעיף הראשון לפרק זה אעמוד על מספר קווים בפילוסופיה הפנומנולוגית שישמשו כרקע למחקר הנוכחי; הסעיף שלאחריו יתאר כיצד הרעיון הפנומנולוגי בא לידי ביטוי כשיטת מחקר מתאימה; הסעיף החותם את הפרק יציג אופרציונלית את שיטת המחקר בה נקטתי.

### 1. פנומנולוגיה – רקע כללי

את הפנומנולוגיה המודרנית מייחסים להוסרל אשר ראה אותה כמדע של ההכרה הטהורה. זאת בניגוד לפסיכולוגיה האמפירית בתקופתו, (תחילת המאה הנוכחית) אשר היוותה מדע טבעי (natural) של ההכרה ועסקה בחקר ההכרה כישות אמפירית בעולם האמיתי (Kockelmans, 1987, pp. 7-8). הפסיכולוגיה האמפירית צופה בתופעה כפי שמופיעה בפני החושים, בעוד שהפנומנולוגיה צופה בתופעה המופיעה בפני ההכרה (Bruyn, 1966, pp. 277).

לפי הוסרל, כפי שמוצגת תורתו על ידי ברגמן (תרצ"ה, עמ' 99):  
"כל הנחת עובדה מתנה הנחת מהות מושגית מתאמת לעובדה זאת וכל אמת עובדתית קשורה אפוא קשר הכרחי לאמיתות מהותיות. מכאן יוצא שגם כל המדעים העובדתיים משועבדים למדעים מהותיים הקובעים את חוקי-המהות ההכרחיים שכל עובדה מחויבת להיכנע להם. מכאן נקבע אפוא היחס שבין הפנומנולוגיה ובין המדעים העובדתיים" (הדגשה במקור).

על פי יחס זה בין עובדה למהות, הפסיכולוגיה הפנומנולוגית מספקת לפסיכולוגיה האמפירית את הקרקע הנדרשת לעריכת מחקרה האמפיריים. זאת על ידי מתן הסבר מתאר או מפרש את המשמעות האנושית לתופעה הנחקרת (Kockelmans, 1987, pp. 78). ללא הרקע המתאר את התופעה במהותה, המחקר הפסיכולוגי יכול להגיע רק למציאת יחסים כמותיים מדויקים בין מספר נעלמים המשפיעים זה על זה, אך את הנעלמים לא יצליח לחשוף (Colaizzi, 1975, pp. 31).

הפנומנולוגיה היא השיטה להגיע אל המהות, אל המושג ההכרחי הכללי והטהור אשר את קיומו היא מניחה מראש, ואשר אינו תלוי במקרים הפרטיים (ברגמן, תרצ"ה, עמ' 92-97). יוצא מכך שההתייחסות היא אל התופעות עצמן כפי שמופיעות בפני ההכרה, ולא אל שאלת קיומן במציאות (האם וכיצד קיימות במציאות הפיזית), תוך הפשטת הקווים הפרטיים שלהן לשם תפיסת הכללי. כלומר, הפנומנולוגיה מתייחסת אל התופעות כפי שהן מופיעות בהכרה ומבלי לעסוק בשאלה האם התופעה קיימת במציאות או בדמיון – מבחינת הפנומנולוגיה אין הבדל בין השניים.

את התופעה הפרטית מעבירה הפנומנולוגיה תהליך של הפשטת המאפיינים הפרטיים, על מנת להגיע אל הבנת מה שאינו תלוי המקרה הפרטי (למשל: מושג המשולש הכללי שאינו כל צורה שהיא של משולש). במונחים של הוסרל הפשטה זו נקראת רדוקציה, והיא כוללת:

"... רדוקציה לא רק לשדות ההתכוונותיים של התודעה האינדיבידואלית, אלא אף, באמצעות רדוקציה בין-סובייקטיבית, למה שמאחד אותם, כלומר לאחדות הפנומנולוגית של החיים החברתיים" (הוסרל, תשי"ב, עמ' 119).

קיימת כאן הנחה שלתודעות או הכרות שונות (יתכן גם אותו אדם אך במצבים שונים) ישנן דברים שונות להביע את תפיסת המהות הכללית. על כן הפשטה היא לא רק מתכונות פרטיות, אלא גם מהתכוונות אישיות של סובייקטים שונים. זאת בכדי להגיע אל מהות כללית שאינה תלויה לא במופע הפרטי של התופעה ולא בהכרה הפרטית התופסת אותה. ברוח האידיאליזם של אפלטון, המהות הכללית אינה איכות המצויה בתוך הדברים עצמם ומיועדת לגלות עצמה, וגם אינה אמפירית במובן של היותה בזמן ובמקום מסוימים (Bruyn, 1966, pp. 94-95). למרות היותה מגולמת בעובדה האמפירית, צורתה האמיתית מתמידה מעבר לחלל ולזמן; לדוגמה: המושג הכללי של המשולש המגולם בכל משולש פרטי שהוא, אך אינו מצוי בתוכו, כלומר, אינו תלוי בהתגלותו במשולש הפרטי

בחלל זמן מסוימים, או בתפיסתו על ידי סובייקט מסוים. זוהי איכות פנימית וראשונית קבועה הנחוצה לקיום התופעה המסוימת.

לאור זאת, המחקר הפנומנולוגי על טבע התופעות החברתיות מעמיק מעבר למציאויות שעל פני השטח, בניסיון לגלות את האיכות הפנימית הנותנת לתופעה את קיומה. על כן, המהות יכולה להתפרש כאיכות המונחת ביסוד החיים החברתיים ואשר היא בטבעו של מערך תרבותי מסוים (שם). לדוגמה: הערה-עצמית במובנה הכללי, כמהות הנחה ביסוד התגליונות השונות (ההתגלויות השונות הן הארגונים המסוימים של ערה-עצמית), או האמונה הדתית כאיכות פנימית העומדת ביסוד מגוון התופעות של החיים הדתיים.

בניגוד להוסרל, היידגר אינו מצמצם את הפנומנולוגיה להיות מדע ההכרה הטהורה בלבד, אלא רואה אותה כמדע המציאות עצמה. על פיו, הפנומנולוגיה מגלה את אופני ההתכוונות של האדם באשר הוא נמצא בפועל (סיגד, 1981, עמ' 126-128). בדרך כלל, התצפית הפשוטה בתופעה מגלה יש מסוים כלשהו שאותו מכנים תופעה, אבל זהו תהליך של עיוות התופעה האמיתית היות והאדם מחפש בדברים לא את טבעם הם כי אם את סיפוק צרכיו והרגליו. יוצא מכך שהתופעה האמיתית אינה זאת המתגלה במבט ראשון. היא אמנם קיימת כל הזמן, אך יש להתכוון אליה בצורה נכונה על מנת שתתגלה. כלומר, היידגר מעלה צורך בהתגברות על התצפית הרגילה ובניסיון לברר את המשמעות הרחבה שלה, שבמסגרתה היא חלה. למשמעות זו הוא קורא **הווייה** של התופעה, של היש (מגרמנית – Dasein). על כן, הפנומנולוגיה של היידגר היא מדע שתכליתו לחשוף את ההווייה, הנתפסת בדרך כלל כתופעה מוגדרת ומפורשת באורח מסוים ומצומצם תוך התעלמות ממרבית היבטיה.

הפנומנולוגיה של היידגר היא פנומנולוגיה אקסיסטנציאליסטית – היידגר רואה את ההווייה של האדם כאפשרות מתגשמת והולכת, **כאקסיסטנציה** (ברגמן, תרצ"ה, עמ' 126-140), זאת בניגוד להצגתו כדבר קבוע, **קטגוריה**. היות האדם בתוך העולם אינו ציון קבוע של מקום, כמו לגבי חפצים. כלומר, היידגר מבחין בין הבנת **האדם כדבר**, מסוים וגמור, לבין הבנתו **כהווייה בעלת אופי מתגשם**, ומעלה את הצורך בשני, כלשונו של Matza (1969, עמ' 8):

"האדם משתתף בפעילות **משמעותית**. הוא יוצר את המציאות שלו, ואת זו של העולם שסביבו, באופן פעיל ובמרץ" (הדגשה במקור).

יסוד מרכזי בהוויית האדם – ה"דאגה", היותו דואג לענייני העולם, באופן חיובי או שלילי (עוסק, יוצר, משתמש, יודע, תופס וכו', וגם מזניח, מוותר, נח). בחיי היומיום של האדם קשורים כל הדברים בהתעסקותו ותופסים מקום ידוע בתוך המסגרת הנקבעת על ידי התעניינותו או "דאגתו". כל דבר ודבר אותו פוגש האדם בחיי היומיום הוא כלי לשם תכלית ידועה וכל התכליות ביחד הן לשם ההווייה, לשם האדם. פגישת האדם עם הדברים היא **פגישה שימושית**, שהוא מעוניין בה, ולא פגישה תיאורטית גרידא. היות בתוך העולם פירושו שימוש תכליתי בעולם, ועל כן הבנת הדברים היא דרך המערכת השלמה התכליתית בה סודרו (שם). יוצא מכך כי הבנת תופעה חברתית מסוימת חלה עליה **הדרישה לראות את הנפשות הפועלות בה לא כראות אובייקטים, אלא כהויות מתגשמות בעלות התכוונות תכליתית**.

הגישה האקסיסטנציאליסטית, בהיותה מתמקדת בתהליך של התגשמות הוויית האדם, מחפשת לנוע אל **הטבע המקורי של האדם** כפי שיכול להיתפס ישירות על ידי ההכרה ומעבר למונחים של הפשטה (לדוגמה: מעבר לתיאוריה על מבנה האישיות המציגה מונחים של הפשטה, כמו "איד", "אגו" וכדומה). על כן, המחקר החברתי האקסיסטנציאליסטי אינו שואף להעלות את העולם התיאורטי שלו לנקודה של חשיבות רבה יותר מאשר המציאויות המיידיות של החיים, היות ומציאויות אלו הן דווקא חלק מהתרבות אותה הוא לומד (Bruyn, 1966, pp. 97-98). כלומר, הגישה הפנומנולוגית-אקסיסטנציאליסטית מציעה מרד כנגד גישה בפילוסופיה המעמידה מסורת של **מבנים תיאורטיים וסמליות**. מרד זה הוא בעבור **חזרה לתופעה עצמה** (Spiegelberg, 1976, pp. 656-658), תוך שמירה על "פתיחות תיאורטית" (ראה להלן).

עם זאת, כפי שצוין לעיל, הפנומנולוגיה מציעה רדוקציה משלה המנקה את המהות שביסוד התופעה משרידים "זרים" (המקרה הפרטי), אך אינה מוציאה אותה משורשה – אינה מנתקת ממנה, מבטלת או ממעיטה בחשיבות מרכיבים השייכים לה רק לאור הנחה תיאורטית כלשהי. על גן, הגישה הפנומנולוגית היא בניגוד להיפוחות מסבירות: היא תוחמת עצמה **לראיה (evidence) הישירה של תפיסה אינטואיטיבית**.

מן האמור לעיל עולה כי הפנומנולוגיה ממפה מחדש את המחקר, תוך **התמקדות בתיאור התנסויות, ולא בתיאור אובייקטים** (Polkinghorne, 1989, pp. 41-43). ההתנסות היא סובייקטיבית ומתרחשת במפגש בין האדם והעולם. הצורה והמשך של התנסויות הן תוצרים של יחסים פנימיים בין האדם והעולם. ההתנסות עצמה מורכבת מקליטת אובייקטים בתהליך הכרתי המוביל לבניית מה שמציג את עצמו במודעות. התחום של ההתנסויות המהווה את מושא המחקר כולל: התרחשויות

מסוימות והמשמעות שאותן התנסויות מהוות עבור מקרה פרטי. זאת היות וההכרה היא פעילות המודרכת על ידי התכונות אנושיות סובייקטיבית ולא נקבעת על פי סיבתיות מכנית. המטרה של מחקר פנומנולוגי היא ליצור תיאור ברור ומהימן של **היבט מסוים בהתנסות האנושית**, במפגש שלה עם המציאות (שם). תיאור זה, בהיותו מסתמך על רדוקציה של ההתנסויות הסובייקטיביות והמשמעותיות האישיות מוליך לקראת הבנת מהות כללית שאינה אובייקטיבית במובן הפוזיטיביסטי, אך גם אינה עוד סובייקטיבית. האמור בפרק הקודם על האמונה הדתית ומושאה מדגים טענה זאת.

## 2. המחקר הפנומנולוגי – אופן הביצוע

Spinelli (1989, עמ' 17-18) מציין שלושה כללים נבדלים בשיטת המחקר הפנומנולוגי:  
א. **"פתיחות" בהתנסות** – להניח בסוגריים הנחות יסוד, נטיות ועמדות פנימיות על מנת להתמקד בנתונים העיקריים של ההתנסות. כלומר, לגשת לנתונים ללא השערות מחקריות או קטגוריות ממינות, ובלי הבעת עמדה לגביהן;  
ב. **כלל התיאור** – הניסיון להסביר תופעה על פי תיאוריות קודמות מגביל את ההתנסות בה, ועל כן המחקר הפנומנולוגי צריך להיות קודם תיאורי ורק לאחר מכן מסביר;  
ג. **כלל השוויון** – לא לדרג את ההתנסות או מרכיביה בתוך סולם של מידת החשיבות, אלא להתייחס לכל פריט כבעל חשיבות שווה.  
Spiegelberg (1976, עמ' 659-695) מתאר שבעה צעדים שונים במחקר הפנומנולוגי, ומציין שמחקר יכול לאמץ רק חלק מהם ועדיין להיחשב פנומנולוגי. חלק מצעדים אלו מתאים למחקר הנוכחי.

א. חקירת התופעות המסוימות – שלב זה כולל שלוש פעולות נבדלות: (1) **תפיסה אינטואיטיבית** של התופעה הכוללת התרכזת באובייקט עם אפשרות להשוואה לתופעות אחרות; (2) **בחינה אנליטית** – ניתוח התופעה עצמה ולא ניתוח של הביטויים המתייחסים אליה. הכוונה כאן היא לעלות על עקבות היסודות והמבנה של התופעות שהושגו באמצעות האינטואיציה, כולל הבחנה במרכיבי התופעות כמו גם גילוי יחסים וקשרים עם תופעות סמוכות; (3) **תיאור פנומנולוגי** המתבסס על סיווג התופעות ומיקומם במערכת קיימת. לגבי תופעות חדשות, סיווג יכול להתבצע על דרך השלילה. התיאור משמש כמורה-דרך אל התופעות עצמן, ואינו יכול שלא להיות סלקטיבי, כלומר, התיאור אינו יכול להקיף את כל האיכויות של התופעה. עצם הבחירה בין איכויות שונות לשם תיאור הופכת את התהליך לבחינה של מהויות.

ב. חקירת מהויות כלליות – כדי לתפוס את **המהות הכללית** צריך לראות את הפרטים כדוגמאות של הכללי. חקירת הכללי היא על פי אותן שלושת הפעולות של חקירת התופעות המסוימות.  
ג. הבנת יחסים יסודיים בתוך מהות בודדה ובין מהויות. תהליך של **סנתזה** של המרכיבים החיוניים של המהות, בניגוד לניתוח שזיהה את המרכיבים. בנוסף, בדיקת היחסים בין מהויות שונות.  
ד. השהיה של דרגת האמונה בקיומן של התופעות – ההתייחסות לכל הנתונים, ממשיים, לא-ממשיים ומוטלים בספק כבעלי זכויות שוות. תהליך זה מתקיים גם לגבי חקר המהויות הכלליות – שימת הלב מופנית מ"מה" מופיע ל"איך" הוא מופיע.

ה. **פרוש משמעויות מוצנעות** של התופעה – הנתון משמש כרמז למשמעות לא נתונה באופן גלוי; חשיפת שכבות לא-גלויות של התופעה בנחקרת.

לפי Giorgi (1975, עמ' 72-79) התהליך של **ניתוח איכותי** של נתונים כולל:

א. קריאת התיאור כולו כדי לקבל **תחושה של השלם**;  
ב. קריאה נוספת מתוך התכונות לקבל את **משמעות התופעה**. תהליך זה מייצר **סדרה** של יחידות משמעות או מרכיבים;  
ג. **השמטת עודפים** תוך שמירה על כל היחידות. הבהרה ושכלול של משמעויות המרכיבים באמצעות **ייחוסם זה לזה** ולתחושת השלם;  
ד. תרגום השפה היומיומית בה התקבלו יחידות המשמעות של נתוני המחקר לשפה מדעית, ל**מושגים המקצועיים** המקבילים;  
ה. **הרכבת התובנות** שהושגו לשם **תיאור עקבי** של מבנה התופעה.

Glaser & Strauss (1967, עמ' 101-115) מציעים גישה לניתוח תוצאות מחקר על פי שיטה

**"משווה קבועה"** (Constant Comparative Method) הקרובה למתואר לעיל:

א. השוואה בין מקרים בודדים שניתן ליישם בין קטגוריה רלבנטית העולה מתוך נתוני המחקר, לבחון המחקר מתאים לקטגוריה. השוואה זו נעשית לגבי כל הקטגוריות העולות מהנתונים;

ב'. **אינטגרציה** של קטגוריות שונות ותכונות הקטגוריות.  
ג'. **הפחתת** התיאוריה – כוללת שני היבטים. האחד מתייחס לתיאוריה ככלל – **עיצוב מחדש** של התיאוריה עם מערכת קטנה יותר של מושגים **ברמה גבוהה** יותר. תהליך של רדוקציה בה מתייחסים **לאחדות הצורה** המונחת ביסוד הקטגוריות השונות. תהליך זה נראה כמקביל לרדוקציה הפנומנולוגית בה עוברים מהתופעה הפרטית למהות הכללית. ההיבט השני להפחתת התיאוריה מתייחס ל"**רוויה תיאורית**" של הקטגוריות – המצב בו תוספת מקרים מהנתונים אינה מוסיפה דבר לקטגוריות שהגיעו כבר לתיאור מלא;  
ד'. **כתיבת התיאוריה**.

אחת הדרישות מן החוקר העוקב אחר שיטת Glaser & Strauss (שם, עמ' 46) היא **רגישות תיאורית**. הכוונה היא שהחוקר יהיה רגיש דיו על מנת להבחין ולנסח תיאוריה ברגע שעולה מתוך הנתונים. עליו להימנע מלגשת לנתונים מתוך תיאוריה מוקדמת המוציאה מכלל אפשרות תיאורית אחרת, במקביל לדרישה לפתיחות במחקר הפנומנולוגי.

הפנומנולוגיה, כשיטת מחקר, משויכת לקבוצה של שיטות מחקר היוצאות מן **הגישה האיכותית**. גישה זו מבקשת לתאר ולנתח את התרבות וההתנהגות של אנשים וקבוצות מתוך נקודת הראות של הנחקרים (Bryman, 1988, pp. 46). אחת הדרישות הבסיסיות של הגישה – יכולת להגיע **לאמפתיה** עם הנחקרים (להבדיל מסמפתייה), עובדה הדורשת זמן להתפתחותה ולהבנת הניב הלשוני. הגישה מחייבת גם התחשבות בסוגים שונים של נחקרים – מניחה ריבוי של "השקפות עולם" (שם, עמ' 61). היות והמטרה היא ההתנסות עצמה, בחירת הנבדקים היא באופן שיתן טווח רחב של שונות במערכת התיאורים. כלומר, יש חשיבות מחקרית ליוצא דופן כשה בניגוד לגישה הסטטיסטית השואפת להגיע אל הערך המייצג אוכלוסייה שלמה (Polkinghorne, 1989, pp. 48).

עמדה מחקרית הקרובה ברוחה לפנומנולוגיה היא ה**נטורליזם** – השאיפה להבנה ולטיפול **באופן טבעי** בתופעה הנחקרת (Bryman, 1988, pp. 58). ההתחייבות של הנטורליזם היא: **"לתופעות ולטבען**; לא למדע או לכל מערכת סטנדרטים אחרת" (הדגשה במקור) (Matza, 1969, pp. 3) על כן (שם, עמ' 8):

"נטורליזם, כאשר מיושם לחקר האדם, אין לו כל ברירה אלא לתפוס את האדם כסובייקט, זאת בדיוק בגלל שנטורליזם טוען לנאמנות לעולם האמפירי. בעולם האמפירי האדם הוא סובייקט ולא אובייקט. ... הנטורליזם חייב לבחור בהשקפה הסובייקטיבית, וכתוצאה מכך הוא חייב לצרף את השיטה המדעית לכלים הנבדלים של הומניזם: התנסות, אינטואיציה, ואמפתיה".

Tunnell (1977) מציין שלושה ממדים שונים של נטורליזם שיכולים להיות מחוברים יחדיו במחקר: א. **התנהגות** טבעית של הנחקרים – שלא לשם המחקר, אלא כחלק מרפרטואר טבעי שלהם. רצוי שהאדם לא ידע שהתנהגותו נבחנת – דיווחים עצמיים נחשבים כאמיתיים רק אם נעשים על ידי האדם בחיים האמיתיים (כפי שמתבצע בקבוצות לערה-עצמית, לדוגמה); ב. **סביבה** טבעית – ההקשר בו מתקיימת ההתנהגות שאינו לשם מטרת המחקר. לרוב מתייחס למיקומה ("ב"שדה" הטבעי ולא במעבדה); ג. **טיפול** טבעי – מאורע נבדל אליו נחשף הנחקר והקורה באופן טבעי – היה קורה גם ללא נוכחות החוקר (כגון, השתתפות החברים בקבוצות הערה-עצמית).

לפי Kidder & Judd (1986, עמ' 282) חקר ההתנהגויות הטבעיות במצבן הטבעי יכול לתרום למידת הכללה גדולה יותר (תקפות חיצונית), אך מאידך, יכולה לפגוע במהימנות בגלל חוסר היכולת לשלוט על כניסת גורמים חיצוניים המשפיעים על התצפיות.

Evered & Meryl (1981) מעמתים בין שיטת המחקר **מבחוץ** במדעי החברה למחקר **מבפנים** (from the outside & from the inside, בהתאמה). הדרישות והאופי של המחקר מבפנים מצביעות על קרבתו לפנומנולוגיה. ההנחה הבסיסית היא שהחוקר יוכל לדעת את המציאות של ארגון חברתי באופן הטוב ביותר אם הוא יהיה שם, אם יתערב בדרם המאורעות עד הופכו לחלק מן התופעה הנלמדת. בצורה כזו הידע של המחקר מקבל תקפות התנסותית, המתבססת על האמונה שידע נובע מתוך התנסות אנושית מתמשכת ולא לוגית. זאת בניגוד למחקר מבחוץ השואף לאסוף נתונים על פי קטגוריות ניתוח אפריורי, ובדיקת תבניות לוגיות קיימות. במחקר מבפנים הבנת המצב המסוים דורשת הבנת ההקשר שלו – הרקע בזמן ובמקום. העובדות חסרות משמעות במנותק מהמסגרת בה נאספו – המשמעות מפותחת מתוך השקפתם של המשתתפים בארגון החברתי הנחקר. Matza (1969, עמ' 24-25) רואה את בחינת התופעה מנקודת השקפה פנימית כבחינה הנאמנה לתופעה ואינה פוגעת בשלמותה. זוהי, לדעתו, הדרך היחידה לשמור על ההתחייבות לתופעה עצמה.

"שיטת המחקר המבוססות על עקרונות פנומנולוגיים מתפקדות כהנחיות כלליות, ומצופה מהחוקרים לפתח תוכניות מחקר מתאימות במיוחד להבנת התופעה ההתנסותית המסוימת שהיא מושא המחקר" (Polkinghorne, 1989, pp. 44).

עיצוב התוכנית של המחקר הנוכחי היתה ברוח העקרונות הפנומנולוגיים ושיטות המחקר האיכותי, כאשר צורת המחקר התפתחה תוך כדי הכרות עם נושא המחקר. המחקר לא בא לענות על שאלה מחקרית הנובעת מהשערה מסוימת, וגם לא נצמד בעקביות למבנה מסוים, אלא שמר על גמישות בהתאם לנתונים הנחשפים. בכך מתקרבת השיטה לשיטת ה"Grounded Theory" של Glaser & Strauss (1967). כפי שאראה בהמשך, פתיחות זו בשיטת המחקר אפשרה לי גישה לנושאים חשובים בלתי צפויים-מראש, שלא היו עולים לולא נקטתי בגישה זו. כמו כן, עזרה לי הפתיחות לברר את מידת הרלבנטיות של נושא מסוים, או של כלי מחקר שחשבתי להשתמש בו. גישה מחקרית זו הינה בהתאמה למקובל במחקרים איכותיים דומים (Bryman, 1988, pp. 67). החסרון הבולט של השיטה הוא העדר אמות מידה אובייקטיביות להצגת הנתונים ולניתוחם. על כן מן הראוי לציין שהחיבור הנוכחי מבטא את הדרך בה החוקר והמחבר קלט, הבין ופירש את נתוני המחקר.

שני מקורות עיקריים לנתוני המחקר הנוכחי: א. תצפית משתתפת בקבוצות האנאיי. ובפעילויות אחרות של חברי הארגון; ב. ראיונות עם חברי האנאיי. בתוכנית המחקר המקורית, מופיע מקור נוסף לנתונים: תצפית בפעילות הנערכת במרכז הגמילה "גשר לחיים". הידע שהיה ברשותי לפני תחילת המחקר קשר את אופי הפעילות ב"גשר לחיים" לתוכנית האנאיי. התצפית ב"גשר לחיים" נתגלתה כלא-רלבנטית למחקר הנוכחי מהסיבות הבאות: 1) אומנם התוכנית של "גשר לחיים" מתייחסת לדרך "שנים-עשר הצעדים" של האנאיי. ואף מפנה את בוגריו לקבוצות האנאיי, אך בשום פנים אין לזהות מרכז זה עם ארגון האנאיי; 2) במהלך המחקר פגשתי הן מספר בוגרים של "גשר לחיים" והן חלק מן הצוות, כולל הוגי הרעיון והמייסדים, כך שמידע על המקום והשפעתו הגיע לידי גם מבלי שביקרתי שם. הביקור עצמו הפך לפחות רלבנטי בתרומתו הצפויה למחקר.

#### א'. התצפית המשתתפת

Cicourel (1964, עמ' 43) מציין שהצופה המשתתף הפעיל מצטרף לקבוצה אותה הוא חוקר, עד כדי שמרגיש שהתקבל כאחד מהקבוצה. כלומר, הצופה המשתתף בפעילות הקבוצה כ"ליד" וצופה בה כמדען (המחבר מדגיש כאן את 'ו' החיבור – אין התפקידים הללו מוציאים זה את זה לדעתו). הצופה הוא חלק מן התוכן הנצפה – גם משנה אותו וגם מושפע ממנו. לעתים הוא אף מתבקש לעזור בקבלת החלטות המשנות את פעילות הקבוצה (שם, עמ' 41). ככל שהשתתפותו של הצופה יותר אינטנסיבית המידע המגיע לידי עשיר יותר (פעילויות לא-שגרתיות וכו'), אך קיימת סכנה גדולה יותר של עיוורון למספר נקודות בעלות חשיבות מדעית (שם, עמ' 45).

השילוב של השתתפות בפעילות כחבר מן השורה וכצופה מן הצד, בעת ובעונה אחת, מעלה גם את שאלת הפרוש – האם נקודת המוצא לפרוש היא מתוך ה"שכל הישר" של חבר קבוצה או פרוש "מדעי" (שם, 51-53). מכשלה מתודית זו בולטת פחות בגישה הפנומנולוגית בה נקטתי על פיה הדגש הוא על התיאור של המשמעות של ההתנסות בעיני המתנסים, כך שהפרוש "המדעי" הוא בעצם עיבוד של התופעה המתגלה לעיני "השכל הישר", ומסתמך על האחרון כנתון חשוב.

Kidder & Judd (1986, עמ' 172-173) מציינים שהצופה המשתתף מכיר היטב את הנחקרים ואינו מתייחס לכולם באופן דומה (מן הבחינה המחקרית). עובדה זו לא בהכרח גורמת לעיוות לאור המצב הטבעי בו נחקרים האנשים. כמו כן, ככל שנמצא החוקר זמן רב יותר במחקר, כך פוחת הסיכוי לעיוות המחקר על ידי הנבדקים.

Wilson (1990, עמ' 15-16) מזהה מכשלות טכניות העומדות בפני הצופה המשתתף: תהליך המחקר גזל זמן קב, אינו יכול להיות מתוכנן מראש לפרטים, ואף אינו יכול להיות מואץ מלאכותית. על החוקר למצוא את הקבוצה המתאימה, לזכות "בכרטיס הכניסה" אליה, להיות מקובל בפגישות, להתערות בין החברים, ללמוד את העגה ולהבין את הטווח הרגשי של הנחקרים. כמו כן עליו ללמוד, במונחים של התנהגות והופעה, כיצד להתאים עצמו לציפיות הקבוצה. למעשה, עליו לסגל לעצמו רפרטואר חדש של רגישויות: עליו לדעת מאזה נושאים להימנע, ובאילו מונחים לגשת לנושאים אחרים. תהליך ההתערות הוא בעל קצב איטי, ולא ניתן לזהות נקודת זמן ברורה בה יכול החוקר להחליט שלמד את כל שיכול.

התצפית המשתתפת הנוכחית נערכה בקבוצות אנאיי. באזור המרכז – ביפו, בתל אביב, ברמת גן, ראשון לציון וחולון. זהו האזור בו נמצאים מרבית חברי האנאיי. בארץ, ואשר בו מתרחשת



רוב פעילותו של הארגון. עיקר התצפית נערכה בקבוצה בתל אביב הנקראת "אלוהים אוהב" אשר עורכת את פגישותיה אחת לשבוע, ביום ובשעה קבועים. היות והפגישות מתקיימות במקלט לרכי בתל אביב, מגיעים אליהן חברים מכל רחבי האזור והארץ בכלל. על כן, המעקב הצמוד אחר קבוצה זו נמצא כתורם להכרות עם האנא.יי. בארץ יותר מאשר השתתפות בקבוצות "שכונתיות" (כמו ראשון לציון או חולון), עם כי ההשתתפות בפגישות "השכונתיות" תרמה גם היא להבנת התופעה. ההשתתפות בפגישות נמשכה על פני למעלה משנתיים ומחצה. תדירות הפגישות השתנתה – בין פעם אחת לשלוש פעמים בשבוע. מסיבות שאינן קשורות למחקר, במחצית השנייה של השנה הראשונה היתה הפסקה זמנית בהשתתפותי בפגישות. בתיעוד הפגישות התחלתי לאחר מספר ביקורים, כאשר ההליך של הפגישה כבר היה מוכר לי דיו. התיעוד עצמו נמשך במהלך כל התקופה, וכאשר נתונים מסוימים חזרו על עצמם מספר פעמים – הפסקתי לרשום. סך הכל תועדו 42 פגישות רגילות של האנא.יי, 13 פגישות "ענייניות", ועוד שתי פגישות של ועדת השירות הארצית של האנא.יי. (הסבר על סוגי הפגישות – בחלק השלישי של החיבור). כל הרישומים הללו מצויים ברשותי, ולאור ההתחייבות באנא.יי. על שמירת האנונימיות לא ניתן היה לצרפם לחיבור זה, אם כי החלק הארי שלהם צוטט כאן באופן נרחב וממצה. בכל אופן, דוגמה לפורמט של פגישה שוטפת של קבוצת "אלוהים אוהב" מצורפת בנספח ו.

בנוסף להשתתפותי בפעילות "הרשמית" של האנא.יי, השתתפתי גם במגוון רחב של פעילויות בלתי-רשמיות אשר חלקן תועדו – סדנאות הקשורות לצעדים ולמסורות, שיחות רחוב עם חברים לאחר סיום הפגישות, מפגשים בבתי קפה ובבתים פרטיים, שיחות טלפון רבות וארוכות בכל שעות היממה, פגישות "ביתיות" (ראה חלק שלישי). כמו כן, כהרחבה של ההשתתפות בפעילות אנא.יי. הרשמית, שימשתי כ"חונך" ("ספונסר" – ראה חלק שלישי) למספר חניכים, נרשמתי כחבר לקבוצת אנא.יי. ("אלוהים אוהב" – המשמעות של ההרשמה כחבר תפורט בחלק שלישי), "התחלקתי" במהלך הפגישות על נושאים שונים, הנחיתי פגישות אנא.יי. ואף לקחתי על עצמי תפקידים בקבוצה בה נרשמתי (קניין ומכיר – ראה המשך). בתוקף היותי חבר בקבוצה גם השתתפתי בתהליכי קבלת ההחלטות הנוגעות לאופן התפקוד של אותה קבוצה.

ההצטרפות לפעילויות אלו היתה הדרגתית – הדגש בתחילה היה על צפייה במפגשים הקבוצתיים הרשמיים בלבד. ככל שהכרתי והוכרתי יותר, עלה חלקן של הפעילויות הבלתי-רשמיות יחד עם הרחבה בהשתתפות בפעילויות הרשמיות מעבר לפגישות הקבוצתיות בלבד.

מבחינת התוכנית המקורית, הכוונה היתה לעקוב במשך כמחצית השנה אחר הפגישות הקבוצתיות הרגילות בלבד. היות ותוכנית המחקר היתה גמישה, נתוני המחקר המצטברים מיקדו מחדש את תשומת הלב המחקרית והדגש עבר הן לפעילויות הבלתי-רשמיות והן להרחבת הפעילות הרשמית. כמו כן, תקופת התצפית התארכה לאין ערוך, כך שניתן לי לעקוב אחר התפתחותם של נבדקים מסוימים לאורך פרק זמן סביר.

Cicourel (1964, עמ' 46) מציין את סוגיית הרישום: אם נערך פרק זמן לאחר התצפית מתוך היכרון, יתכן שינוי של המידע ואיבוד נקודות בעלות חשיבות; לעומת זאת, רישום תוך כדי התצפית יכול להפריע בפעילות ולעתים הוא בלתי-אפשרי. Levy (1976), במחקר על קבוצות של ערה-עצמית, מדווח שבמהלך הפגישות בהן צפה לא נערכו כל רישומים או הקלטות היות והדעה היתה שפעילויות אלו יגרמו לחברים להרגיש שלא-בנוח.

האנא.יי., כפי שמעיד עליו שמו, מדגישה את האנונימיות של חבריו. על כן, הערכתי שכל ניסיון להקליט או לרשום במהלך הפגישות יכול להפריע למשתתפים, להוות חריג הפוגע בטבעיות המחקר, ואף לגרום לנידוי ובכך לסכל את המחקר. בנוסף, הרישום תוך כדי היותי משתתף בפעילויות שונות היה לעתים בלתי-אפשרי מן הבחינה הטכנית – היותי מרוס באופן פעילויות בהן השתתפתי והכוונה שלא לפגוע בטבעיות שלהן (למשל, שיחה קולחת בבית קפה). כתוצאה מכך, רוב הרישום נערך לאחר תום הפעילות בה השתתפתי – לעתים בבוקר למחרת. יש לזכור שהפעילויות בדרך כלל עקבו זו את זו – כגון מפגשי רחוב לאחר תום פגישה רגילה והליכה משותפת לבית קפה, כך שהרישום מיד לאחר פעילות מסוימת היה בלתי-אפשרי.

על אף האמור כאן, לעתים התאפשר לי במהלך פגישה לציין בפנקסי משפטי מפתח ששימשו מאוחר יותר לרישום הפגישה, ומבלי שהדבר התנגש עם המגבלות שצוינו. בנוסף, ישנם אירועים מיוחדים בהם קיימת האפשרות להקליט את הדובר בפגישה (למשל, בפגישות "יום הולדת" שתפורטנה בהמשך), ונמצאות ברשותי הקלטות של דוברים מן האנא.יי. הן בארץ והן מארצות הברית.

#### ב'. הראיונות

הראיון הפנומנולוגי לפי Polkinghorne (1989, עמ' 48-49) הוא פתוח ולא מובנה, מעין שיחה. במהלכו מעודד המראיין את המראיין לשתף אותו בפרטי ההתנסות שלו תוך כדי מעורבות

בינאישית. מוקד הראיון אינו האדם עצמו, אלא תיאור ההתנסות שלו. היות זהו המוקד, גם אם מטיל החוקר ספק בעצם קיומו של האובייקט המתואר בפועל הרי הוא בכל אופן חלק מההתנסות, ובכך חשיבותו. כלומר, אין הראיון הפנומנולוגי עוסק בשאלת מהימנות המידע מבחינת התקיימותו "האובייקטיבית", אלא אך ורק קיומו כמרכיב בהתנסות.

Cicourel (1964, עמ' 61) מציין שעל החוקר לקחת בחשבון את המבנה אותו מציין הנבדק על פי השכל הישר של הנבדק, אם ברצונו להבין את המשמעות הניתנת לשאלות על ידי הנבדק. הראיון עצמו הינו תהליך של אינטראקציה חברתית (שם, עמ' 75-76), בה המצב שונה בין המראיין למראיין – למראיין יש עניין ברור בראיון בעוד שלמראיין יתכן ואין. על אף זאת, על המראיין לשמור על מצב חברתי טבעי, תוך היותו מפרש את שקולט.

תוכנית המחקר המקורית היתה לראיין כארבעים נבדקים, גברים ונשים, ותיקים וחדשים בתוכנית. במהלך התצפית ותוך כדי הראיונות הראשונים הבחנתי שאין הראיונות מספקים מידע המוסיף על המתקבל בתצפית עצמה, היות וחלק בלתי נפרד מהתופעה הנצפית היא "ההתחלקות" של החברים. יתרה מזו, היות והתצפית טבעית לגמרי בעוד הראיון אינו כזה, פגמה בערכם של נתוני הראיונות. היתרון היחידי של הראיון היה הרישום המתבצע במהלכו, מלה במלה. נקודה נוספת שעלתה היתה היענות מזערית של המראיינים להתראיין. קרה שפגישות שקבעתי עם מראיינים התבטלו ברגע האחרון או שלא הגיעו כלל מבלי להודיע מראש דבר.

כתוצאה מכך, ובהתאם למבנה הגמיש-מראש של שיטת המחקר, שיניתי את התוכנית המקורית. ראשית, מספר המראיינים המבוקש הופחת במחצית (יש ברשותי רישומים מ-21 "שיחות" עם שבעה עשר מראיינים). שנית, במקום להיצמד (אפילו בצורה פתוחה) לשאלות שהוכנו מראש (ראה נספח II לדוגמת טופס עם ראשי פרקים לראיון ששימשני באותם ראיונות), הראיונות המאוחרים הפכו לשיחות בהן ניסיתי לדלות ממראיינים את הנתונים המתאימים לגביהם. שלישית, בחלק מן המקרים עזבתי את המסגרת המוצהרת של ראיון. ניצלתי מפגשים חברתיים עם חברי האנאיי. על מנת לשלב בשיחה שאלות שהיו דרושות לי להשלמת הראיון, ומבלי שידעו שהם מראיינים. כתוצאה מכך שמרתי במלואה על הטבעיות של השיחה. המגבלה היחידה היא שבמקרים כאלו הרישום נעשה מאוחר יותר.

בתחילה התכוונתי לראיין את הנבדקים במרכז השיקום של משרד הבריאות ברח' יסעור ביפו (המרכז הישן), ואף הושגה הסכמה עם מנהלת המקום. שני הראיונות הראשונים בוצעו שם. במהלכם נתקלתי בחשדנות עד לעיונות מן המראיינים, היות והמצב חרג לחלוטין מהמצב הטבעי של שיחה בין חברי תוכנית (גם אותי זיהו קודם כל כחבר תוכנית ורק בנוסף כחוקר). לאור זאת החלטתי להעביר את הראיונות או הפגישות החברתיות, לסביבה טבעית של חברי התוכנית – לבתי הקפה בתל אביב בהם נוהגים החברים להיפגש. בסביבה זו לא נתקלתי יותר בחשדנות שצוינה לעיל.

התוכנית המקורית היתה למשוך מראיינים באמצעות תשלום של סכום צנוע עבור השתתפותם בראיון. כאשר הצעתי זאת למראיינים הראשונים בזמן שנקבע המועד לראיון, גילו התנגדות רבה לתשלום, בהיסתמכם על הנהוג והמקובל באנאיי. עצמו. התברר שהתשלום עלול לשמש כגורם מרתיע ואף עלול לעוות את תוצאות הראיון בכך שיכפה מצב לא-טבעי על השיחה וייצור בתוכה מעמדות ברורים של משלם מול מקבל שכר. עניין התשלום בוטל – כל המראיינים שידעו שהם מראיינים התנדבו לתרום לי מזמנם החופשי. הדגש הוא על תרומה אישית לי, לאור היחסים האישיים שהתפתחו כתוצאה מהתצפית המשתתפת, ובגלל שהנכונות להשתתף במחקר בעבור העניין המחקרי שאפה לאפס.

כאמור, לאור ההיענות הנמוכה לא ניתן היה לבחור מראיינים על פי עקרונות סטטיסטיים. העיקרון היחידי היה ההיענות להשתתף בראיון. 13 חברים הסכימו להתראיין, מתוך כמה עשרות של חברים אליהם פניתי. בנוסף, 8 שיחות מתוך עשרות רבות של שיחות שניהלתי עם חברים שמשו לי כחומר לסיכום ראיון, היות ותוך כדי שיחה רגילה ומקובלת עברתי על נקודות שהיו חשובות לי לצורך הראיון. גם כאן העיקרון היה של הדמנות שנקרתה לי – התפתחה שיחה אקראית עם חבר שקל היה לי לתמרן אותה על פי צרכי המחקר, ולכן תועדה. בניגוד לראיונות המוצהרים, שיחות אלו תועדו לאחר שנפרדתי מהחברים. מתוך 8 שיחות אלו, 4 היו עם מראיינים חדשים ו-4 עם מראיינים שכבר ראינו על ידי, ושמשו לתוספת מידע.

## חלק שלישי: בנתיב ה"נרקומנים האנונימיים"

על חשיבותה של תוכנית "שנים-עשר הצעדים" כמרכיב מרכזי בתחום העזרה-עצמית אין עוררין בקרב המחברים השונים. ראייה לכך היא העובדה שכמעט בכל המקורות הדנים בעזרה-עצמית קיימת התייחסות לקבוצות "שנים-עשר הצעדים" בכללן, ולאיי.איי. בפרט. בחלק מהמקורות ההתייחסות מצטמצמת להזכרתן בלבד, אך לעתים תכופות הדגש מושם דווקא על קבוצות אלו והן משמשות כאב-טיפוס עיקרי לניתוח התופעה של עזרה-עצמית (למשל: Sagarin, 1969; Robinson, 1986; Powel, 1990).

המודל הראשון והגדול ביותר לקבוצות שנים-עשר הצעדים הוא ארגון ה"אלכוהוליסטים האנונימיים" (האיי.איי.), וממנו שאלו את התוכנית מספר רב של קבוצות בהן חברים עם מגוון הפרעות או התמודדויות משותפות (Gartner & Riessman, 1977, pp. 25). ביניהן מצויה גם קבוצת האנ.איי. ("הנרקומנים האנונימיים"), עליה מופנה זרקור המחקר הנוכחי. האנ.איי., כרוב קבוצות "שנים-עשר הצעדים", מציג בפנינו שני פנים הכרוכים זה בזה: א. הקבוצה או הארגון החברתי, המשמשת ככר התרחשות לתהליכים חברתיים ובינאישיים אופייניים, והתומכת בהתפתחות העצמית של החבר; ב. התוכנית עצמה, המיועדת ליישום אישי, המשפיעה מצידה על אופי המסגרת החברתית והיחסים הבינאישיים. הקבוצה והארגון – ה"חברותא" בשפת האנ.איי. – הן המסגרות התומכות; "שנים-עשר הצעדים" מהווים את התוכנית אשר מוליכה את החברים לעבר משמעות אותה היא מגדירה עבורם. משמעות זו חורגת מהמשמעות הראשונית הטמונה בעצם ההצטרפות למסגרת. במובן זה, "שנים-עשר הצעדים" הם בזמנית אידיאולוגיה ברורה, השקפת עולם מסוימת ודרך ליישומה.

תוכנית האנ.איי. מציעה לחברים הפסקת שימוש בסם בתור מטרה ראשונית. לשם השגת המטרה של עצירת ההתמכרות ומניעת שימוש חוזר בסם, מציעה התוכנית "דרך רוחנית" להתפתחות אישית באמצעות התעוררות אמונה בעלת אופי דתי, ואורח חיים מתאים המתכוון לממש אמונה זו. הקבוצה או החברותא מעודדות ותומכות באופן מלא במטרות הדרך הרוחנית. האמצעים שהחברותא מפעילה, כארגון חברתי, תורמים להפנמת התוכנית ומשמשים כעזר בהשגת השינוי הנשאר. מאידך, אורח החיים המהווה ישום לתוכנית קובע את אופיה המיוחד של המסגרת החברתית, של החברותא.

סקירת הספרות הדנה באנ.איי. נתקלה במכשלה טכנית – אין כמעט חומר ספרותי הנוגע ישירות באנ.איי., כפי שעמד על כך Peyrot (1985). עם זאת, לאור החיקוי המכוון והדמיון הרב – במבנה, בתפקוד ובהתכוונות – ניתן ומקובל להשליך על האנ.איי. מתוך ספרות הדנה באיי.איי. (שם).

חלק זה יציג את ביטוייה הישראלי של תוכנית האנ.איי. – את קבוצות האנ.איי. בארץ וחבריהן, בהסתמך על תוצאות המחקר ששיטתו תוארה לעיל. הנושא העומד במוקד התיאור הינו **האמצעים שהתוכנית מפעילה להשגת שינוי בהתנהגות, במחשבה, ברגש ובהתכוונות של החבר**. כיוון התיאור יהיה מן החיצוני ביותר, שהוא הצגת הארגון ומאפייניו כמסגרת חברתית המאפשרת ומעודדת שינוי; דרך כניסה לתוכו על ידי הצגת התהליכים הבינאישיים התומכים בשינוי; ועד ל"חדירה לתחום הפרט", תיאור מאפיינים בעבודה האישית של החבר בתוכנית והצגת המשמעות הדתית/רוחנית של החברותא.

החלוקה הזו הינה מלאכותית לצורך בהירות התיאור בלבד ואינה מעידה על חלוקה פנימית מהותית – התופעה עצמה הינה מיקשה בעלת מרכיבים השזורים יחדיו ומתייחסים זה לזה באופן המחייב את קיומם זה בצד זה. התקיימות המרכיבים האישיים והבינאישיים בתוכנית אינה ניתנת להפרדה מהתהליכים החברתיים; אלו וגם אלו מושפעים ממנה הארגון ומשפיעים עליו, ואף יונקים את השראתם מהאידיאולוגיה המוצהרת שלו.

היות ונושא המחקר הינו **התוכנית והחברותא והתהליכים הנובעים מהם** ולא החבר הפרטי, התיאור יציג את התוכנית בצורתה האידיאלית, הנשאפת במוצהר. לאור העובדה שחומר הגלם של המחקר מורכב מסך ההתנסויות הפרטניות בתוכנית, הרי סיכומם יעזר לעמוד מחד על **התבנית הנשאפת** אותה התוכנית מציבה לחבר ואלה הוא מתכוון, ומאידך על **המתח והפער** הנוצר בין התכוונות זו למימושה בפועל על ידי היחידים. פער זה מוצג באופן קולע במשפט: "הרוח חפצה והבשר רפה" (מתי, פרק כ"ו, פס' 41). הצגת האידיאל של התוכנית, "חפץ הרוח", תעמוד אל מול מאבקי היומיום של החברים בניסיון למימוש, כישלונותיהם להשיגו, לאור "רפיון הבשר", יחד עם הצלחותיהם בהתקרבות אליו.

הפרק הראשון של חלק זה יפתח ברקע כללי לתופעה – תולדות תוכנית האנ.איי., התפתחותה בעולם ובארץ ומקורותיה הרעיוניים. הפרק הבא יתאר את מבנה התוכנית ואת

פעילויותיה השונות. המסגרת החברתית אותה מתווה התוכנית תוצג בפרק שלאחריו, הן מזווית הראיה של התוכנית המתבטאת בעיקר בשתיים-עשרה המסורות והן ממספר זוויות ראייה חיצוניות המובעות בתיאוריות קרימינולוגיות מתאימות. העמקת החדירה אל נבכי החברות והתוכנית תעלה בפרק נוסף מספר תהליכים בינאישיים של תמיכה הדדית המתרחשים בין חברי האנ.איי. המסע אל לב התוכנית יסתיים בפרק שיציג את התפתחות המשמעות האישית של החברות דרך הפסיעה האישית בנתיב שנים-עשר הצעדים, ויציג ניתוח מפורט של הצעדים עצמם. הפרק החותם את החלק יתן הערכה כוללת של התוכנית על מעלותיה ומגרעותיה, ידון בסוגיית יעילותה, ינסה לענות על שאלת הייחוד הישראלי של התוכנית ויעמוד על אפשרויות לשיתוף פעולה בין התוכנית לבין שיטות התערבות מקצועיות.

## פרק ראשון: תולדות התוכנית ומקורותיה

היות וארגון האי.איי. הוא האב-טיפוס לכל קבוצות שנים-עשר הצעדים, סקירת תולדות התופעה ומקורותיה מן הראוי שתחל בייסוד האי.איי. והמקורות הרעיוניים שלו.

### 1. תולדות אי.איי. ואנ.איי.

סקירת התפתחותה הראשונית של אי.איי. מתחילה עם אלכוהוליסט כרוני בשם ביל ווילסון (Bill Wilson), סוכן בורסה שירד מנכסיו. חבר של ביל, אלכוהוליסט בשם אבי תאצ'ר, הצטרף לקבוצת אוקספורד, קבוצה לותרנית שפעלה באנגליה ובארה"ב בראשית המאה העשרים (ראה בהמשך), וכך התנקה משתיינותו ואף ניסה להשפיע על ביל ללכת באותו כיוון (Kurtz, 1990, pp. 94). לאחר התנגדות ראשונית של ביל, בעיקר בגלל ההקשר הדתי, הוא נכנס לגמילה בבית החולים של Towns, שם טופל על ידי דר. Silkworth (שני רופאים אלו בעלי השפעה על האי.איי. שתפורט בהמשך).

ביל ווילסון עצמו מתאר כיצד במהלך התנקותו מהאלכוהול, בייאוש, פנה אל אלוהים בתחינה לעזרה, ולפתע נשטף כולו באור לא טבעי ובידיעה שתפילתו נענתה. כמו כן הוא חש שהתאוה למשקה נלקחה ממנו לתמיד (Kessel, 1962, ch. 7). לאחר השחרור מהמוסד, הצטרף ביל לקבוצת אוקספורד. כמו כן, הוא החל בניסיונות לעזור לאלכוהוליסטים אחרים, אותם היה מביא לקבוצת אוקספורד, וגם סיפר להם על החוויה הרוחנית, המיוחדת, אותה עבר. בכל המקרים נכשל. כששה חודשים לאחר חוויתו, מצא ביל את עצמו באקרון, אוהיו, במסגרת עסקיו. מודע לסכנה עבורו שבעצם היותו בודד בעיר זרה (הפיתוי לחזור ולשתות), מצא ביל אלכוהוליסט אחר בשם דר. בוב סמית ונפגש אתו. המטרה היתה לעזור לו להשתחרר גם כן משתיינותו, ובכך לשמור על פיכחוננו של ביל עצמו. פגישה זו ביניהם מהווה את הולדת האי.איי. בניגוד לניסיונות העבר עם אלכוהוליסטים, לא ניסה ביל להטיף לדר. בוב ואף לא לספר על חוויתו המיוחדת, כי אם תאר בפניו את הולדת שתיינותו. תיאור זה יצר תחושת הזדהות אצל השומע, רצון לשמוע עוד, ונכונות לקבל את המלצות הדובר "שיודע על מה הוא מדבר". ביל ודר. בוב הקימו את הקבוצה הראשונה באקרון, ולאחר חזרתו של ביל לניו יורק, הקים גם שם קבוצה. בתחילת דרכם היו עדיין האלכוהוליסטים חברים בקבוצת אוקספורד, אך בשנת 1937 פרשו ממנה (Gellman, 1964, pp. 23).

בשנת 1939 מנה הארגון כמאה חברים (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1989, עמ' xii). באותה שנה פורסמה המהדורה הראשונה של ספר האי.איי., בה זכה הארגון, חסר השם עד אז, בשמו הנוכחי. עד תחילת שנות הארבעים, הצמיחה של אי.איי. היתה מתמדת אך מתונה יחסית. בשנת 1941 פורסם בעיתון נפוץ (Saturday Evening Post) מאמר אוהד על האי.איי. על ידי העיתונאי ג'ק אלכסנדר. כתוצאה מכך הארגון חווה עליה תלולה במספר הקבוצות והחברים, והתפשט אל מעבר לגבולות ארצות הברית. לפי אומדן זהיר, בשנת 1989 מנה הארגון כמיליון ושש מאות אלף חברים, בשבעים ושש אלף קבוצות המתקיימות במאה ותשע עשרה מדינות (שם, עמ' xv, הערת שוליים).

ההיסטוריה של אנ.איי. מציגה התפתחות של שתי קבוצות נפרדות – אחת במרח ארה"ב ואחת בקליפורניה. אחת הסיבות ליסוד האנ.איי. היתה אי-הדהות של המכורים לסמים עם האלכוהוליסטים, שבאו לרוב מרקע חברתי וסטטוס שונה (Bob B., 1978). הקבוצה הראשונה, המרחית, החלה ביחמה של בית החולים הציבורי בלקסינגטון, קנטקי, בשנת 1947 (Peyrot, 1985). אחד המטופלים בקבוצת התמיכה של בית החולים יסד בשנת 1949 את האנ.איי. המרחי (Patrick, 1965, pp. 148-149). תוכנית הארגון התבססה כל תוכנית האי.איי., אך בצורה חופשית למדי. היא הגדירה שלושה-עשר צעדים השונים משנים-עשר הצעדים המקוריים. כמו כן, אין בתוכנית זו הצמדות לשתיים-עשרה המסורות של האי.איי., השומרות על אופיו המיוחד (שם, עמ' 155-156).

בשנת 1953, באופן עצמאי לחלוטין, נוסדה ב-Sun Valley, קליפורניה, קבוצה נוספת לעזרה-עצמית של מכורים לסמים. קבוצה זו עקבה במדויק אחר שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות של תוכנית האי.איי. (Peyrot, 1985). למעט שינוי בהגדרת ההפרעה שבמוקד – במקום אלכוהול, התמכרות כללית (צעד ראשון בנספח ו). מייסדי הקבוצה – ששה מכורים להראין חברים-לשעבר באי.איי. שלא מצאו את מקומם בין האלכוהוליסטים, ונטלו עמם את מאפייני האי.איי. (Welis, 1987). ישנם מחברים שאינם מבחינים בין שני ארגונים שונים אלו בעלי אותו שם (למשל: Patrick, 1965` Sagarin, 1969), ומתארים את התפתחותם הנפרדת כמו ודובר על ארגון אחד. לדוגמה Sagarin (1969, עמ' 68) מציין שהארגון דעך ולא הצליח להתבסס ולהתקיים. הכוונה היא

לאנ.איי. "המרחי" שנעלם מהמפה לעומתו, האנ.איי. "המערבי", במתכונת האיי.איי., עבר תקופה של מאבקים בשנות ה-60 בהם היתה ירידה במספר החברים, אך בשנת 1972 הארגון הקים את משרד השרות העולמי (WSO), שנתן יציבות לגדילתו (אנ.איי., עמ' 3).

Peyrot (1985), בהסתמך על דו"ח NIDA משנת 1978, אומד את הקף האנ.איי. בלמעלה משבע מאות קבוצות בארצות הברית ובמדינות נוספות ובסך של כעשרת אלפים חברים. בשנות השמונים היתה עליה בולטת במספר חברי הארגון. בשנת 1986 הערכה גסה אומדת את מספר החברים בעולם בכרבע מיליון (Welis, 1987). מדיווח שנתי עדכני של משרד השרות העולמי של אנ.איי. (WSO, 1992) עולה כי בשנת 1991 לבדה מכר האנ.איי. 254,661 עותקים של הספר הבסיסי של התוכנית, שהם ירידה של 9% לעומת השנה הקודמת. דיווח זה יכול לשמש כמדד לקצב הגדילה המתמיד של התוכנית, ולעזור באומדן של היקפה הנוכחי.

## 2. התפתחות האנ.איי. בארץ

הולדת האנ.איי. הישראלית היתה בקיץ 1984. את היחמה להקמת סניף אנ.איי. בארץ הביאו מכורים ישראלים ששבו מארצות הברית לאחר שהשתתפו שם בפגישות האנ.איי.

בראשית ימיו הורכב האנ.איי. מקבוצה קטנה של מכורים, רובם מכורים בפועל, אשר היו נפגשים בדירות פרטיות. הפגישות עצמן לא עקבו אחר פורמט מוגדר כפי שנהוג היום, ואף חלק ניכר מהטכסיות המילולית טרם תורגם למפגשים אלו (התרגום מאנגלית, בעקבות אנ.איי. העולמי). לאחר פרק זמן, זכתה הקבוצה בתמיכתה של עיריית תל אביב והחברים קיבלו את הזכות להשתמש במקלט ציבורי כמקום מפגש. עקב התנגדות שכנים להתאספויות של מכורים באזורם, ידע האנ.איי.

מספר נדידות בין חדרים שונים, עד שהוצמד לרשותו חדר ישיבות נרחב בבניין עיריית תל אביב. במשך הזמן ובמקביל, החלו להיפתח חדרים נוספים של האנ.איי. בתל אביב ובאזורים אחרים, רובם במקלטים. כיום ניתן למצוא את האנ.איי. כמעט בכל אזור בארץ, ותדירות הפגישות לשבוע נמצאת בעליה מתמדת. בוועדת השרות הארצית של האנ.איי. רשומות למעלה ממאה קבוצות (כל קבוצה מנהלת פגישה שבועית אחת, ראה להלן), ואומדן המשתתפים הנוכחי הוא כאלפיים איש (ראה נספח II). מסיבות הנוגעות למבנה ודרך הפעולה של האנ.איי. ואשר תפורטנה בסעיפים המתאימים, לא ניתן לקבוע באופן מדויק את מספר החברים בתוכנית. אפילו מספר הקבוצות נתון לשינוי תמידי – קבוצות נוספות נפתחות חדשות לבקרים ויש גם כאלו המסיימות פעילותן ונסגרות.

הוותיקים באנ.איי. מעידים שבימים הראשונים של התוכנית בארץ היו מסתובבים ברחובות ובמוסדות שונים על מנת לחפש מכורים ולצרפם לקבוצתם. רבים אמנם התעניינו, אך הנשירה היתה גבוהה במיוחד – היו מגיעים לפגישה או שתיים ולא חוזרים עוד. יש לציין שפגשתי רבים מאותם אלו שנשרו אז, שלאחר מספר שנים מצאו שוב את הדרך לקבוצות האנ.איי.

באותם ימים ראשונים נתקלו חברי האנ.איי. בחשדנות עד אי-אמון מצד הרשויות ומנהלי מוסדות מסוימים (ראיון מס' 21). כאשר עלה החשש לעצם המשך הקיום של האנ.איי. בארץ, פנו לעזרה לאנ.איי. אנגליה. הגיעו, בהתנדבות, ששה אנגלים אשר במשך חודש עברו את האדף מתוך ניסיון "להעביר את המסר למכורים שעדיין סובלים". כמו כן, היו חברי האנ.איי. בארץ ממתנינים לבוא אניות מהצי האמריקאי, כדי לפגוש מלחים חברי תוכנית שיעזרו ב"העברת המסר".

מבין המייסדים ל האנ.איי. ניתן לציין את מ.ז., שחקנית ידועה בארץ שלא הצליחה להתמיד בדרך האנ.איי., מעדה לשימוש חוזר ואף נפטרה לפני שנים מספר עקב מנת-יתר. מייסד נוסף סיפר לי שעברו מספר שנים עד שהתייצב בדרך האנ.איי.; באותם ימים ראשונים, על אף שהיה מבין המייסדים, גילה התנגדות לדרך אותה מתווה התוכנית והיה בא לפגישות כדי למכור סמים ולהדיח מכורים-נקיים למעידות.

במשך הזמן זכו חברי האנ.איי. באמון הרשויות וכניסתם למוסדות השונים בהם יש מכורים לצורך העברת מסר האנ.איי., התמסדה. אמון גובר זה בא לידי ביטוי גם בתמיכת הרשויות המקומיות המעמידות חדרים ציבוריים לצורך מפגשי האנ.איי. בשיחה פרטית עמד לפני מנכ"ל הרשות למלחמה בסמים על שיתוף הפעולה של הרשות עם האנ.איי., והעלה את השערתו שיש לשתוף פעולה זה חלק לא שטן בצמיחה של הארגון שלהו אננו עדים, השערה שטרם נבדקה.

בחודשים האחרונים זכו חברי התוכנית להיכנס לבתי הכלא ולפתוח שם קבוצות אנ.איי., אם כי עדיין קיימת לא מעט הסתייגות הבאה לידי ביטוי בצורך לשתף נציג הממסד הטיפולי בפגישות האנ.איי. בכלא. כפי שיתברר בהמשך החיבור, נוסח זה של פגישות מתנגד למסורות השומרות על הארגון, אך מבחינת הארגון עצמו העדפה היתה לקבל זמנית תנאי זה בבחינת הרע במיעוטו, ובלבד

שהפגישות בכלא תתקיימנה. אנשי האנ.איי. הביעו באוזני את תקוותם שהאמון מצד שרות בתי הסוהר יתחזק, ותנאי מגבילי זה יבוטל בקרוב.

### 3. מקורות אי.איי.

הדיון במקורות אי.איי. המיוחדים לו מוסיף על הדיון הכללי במקורות של קבוצות הערה-עצמית (פרק ראשון, סעיפים 3-4).

ניתן לציין מספר מקורות חיצוניים לאי.איי.:

א'. הממסד הרפואי;

ב'. הפילוסופיה הדתית והפרגמטיזם של ויליאם ג'יימס והמשנה הפסיכולוגית של קרל יונג;

ג'. קבוצת אוקספורד.

#### א'. הממסד הרפואי

אחת התרומות הייחודיות של האי.איי. היא תפיסת ההתמכרות כמחלה או אלרגיה. לכן ההתמכרות מובנת כעומדת מעבר לאחריות הפרט, בעוד שנקיטת הצעדים להחלמה היא כן בתחום האחריות האישית (נושא זה יפורט בהרחבה בהמשך). Blumberg (1977) מציין שמודל רפואי זה הגיע לביל וילסון, מייסד האי.איי., דרך דר. Silkworth, רופאו האישי בבית החולים בו נגמל. Silkworth תפס את השתייה כאלרגיה גופנית וכאובססיה מחשבתית. לאור זאת, קיימת דרישה להימנעות מוחלטת משתייה כחלק משמירה על הריפוי. Towns, מייסד ומנהל אותו בית חולים, הוא המקור לרעיון ההימנעות המוחלטת כפתרון לשתיינות. כמו כן, הוא הציג גישה לפיה האלכוהולים אינו חטאו של השתיין, אך ההחלמה תחת אחריותו (שם). כחלק מתהליך הריפוי הוא חייב את המאושפזים להחזיר את דמי האשפוז לאלו ששילמו עבורם – ובכך יש רמז לגישה הכלכלית הבלתי-תלותית האופיינית לאי.איי.

גישה כלכלית זו של אי-תלות התחזקה בארגון בשנת 1940 לאחר סירובו של ג'ון רוקפלר לבקשת תרומה של האי.איי. בטענה שמתן כסף לארגון עלול ליצור הסתאבות (Gellman, 1964, pp. 25). לאור זאת, ניתן לגישה הכלכלית תפקיד שיקומי: האלכוהוליסטים חסרי האחריות מקיימים את עצמם ונשמרים להיות בלתי-תלויים פיננסית (ראה מסורת שבע בנספח I).

#### ב'. ג'יימס ויונג

Silkworth שצוין לעיל, הוא זה שהפנה את ביל וילסון אל הספר "החוויה הדתית לסוגיה" של ויליאם ג'יימס, המתאר ודן במגוון רחב של חוויות דתיות וקונברסיה. תיאור זה משמש כבסיס רעיוני לתפיסה של התעוררות רוחנית עליה מדברת תוכנית האי.איי. (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1988, עמ' 24; Blumberg, 1977; וראה גם צעד שנים-עשר בנספח I). נקודות מרכזיות מתפיסתו של ג'יימס הובאו בפרק הקודם שהציג מרכיבים בתהליכי האמונה הדתית. ג'יימס עצמו, לפי Blumberg (1977), הושפע ממספר מחברים אותם הוא מצטט. כך למשל, Leuba מציין את הרעיון של הכנעה הקודמת לקונברסיה (hitting bottom – דרישה מוקדמת להכנעה, משויכת גם כן לצעד ראשון). White (1992) מקביל בין המודל של ג'יימס לחוויה הדתית לבין שלושת הצעדים הראשונים של האי.איי. המודל של ג'יימס כולל: תפיסת אסון אישי, הודאה באסון זה ותחינה אל הכוח העליון. מרכיבים אלו מצויים בשלושת הצעדים הראשונים, וחוזרים על עצמם גם באחרים (נספח I).

השפעה נוספת של ג'יימס היא מהותו אחד מאבות הפרגמטיזם האמריקאי שצוין לעיל, ובמיוחד ראייתו את הפרגמטיזם בהקשר לאמונה:

"הפרגמטיזם הוא קנה מידה להערכת חשיבותה וחיוניותה של אמונה מיוחדת לאור סגולתה להאציל את חיי האדם בתקופה מסוימת וליפותם" (האנציקלופדיה העברית, תשל"ו, עמ' 67).

מקור נוסף, עקיף, לאי.איי. הוא הפסיכיאטר והוגה הדעות קרל יונג. Leach & Norris (1977, עמ' 454-455) מצטטים התכתבות בין ביל וילסון ויונג. עולה ממנה כי מטופל של יונג, אלכוהוליסט כרוני, למד ממנו שאין מזור לשתיינות, אלא אם יעבור מהפך דתי או רוחני. כתוצאה מכך הצטרף אותו אדם לקבוצת אוקספורד, עבר את המהפך המיוחד, נגמל משתיינות, וסיפר על כך לאלכוהוליסט אחר, הוא אבי תאצ'ר שמשך את ביל וו. לקבוצת אוקספורד. כלומר, יש כאן שרשרת מאורעות שהחלה במפגש עם יונג והסתיימה בהקמת אי.איי. מתוך קבוצת אוקספורד. ראוי לציין כי

בתשובת יונג לביל וו. הוא מרחיב את שנאמר למטופל המקורי שלו. הרצון לאלכוהול, לפי יונג, שווה ערך, ברמה נמוכה יותר, לצמא הרוחני של הווייתנו, לרצון לשלמות, לאיחוד עם אלוהים. הדרך הנכונה היחידה להשיג זאת היא אם האדם צועד בשביל המוליך להבנה גבוהה יותר, ואז החוויה הופכת למציאותית עבורו (שם). יונג מוסיף שניתן להגיע לחוויה זו בשלוש דרכים: חסד/ מגע אישי ישיר עם חברים שחוו זאת; חינוך ההכרה מעבר למגבלות הרציונליזציה. יונג מסכם את המכתב בנוסחה לטינית המתארת היטב את הבסיס לאיי.איי.: Spiritus Contra Spiritum (הרוחניות כנגד האלכוהול).

Dan (1991) מציין שבהתכתבות בין ביל ליונג סיפר ביל שקרא את הקדמתו של יונג לספר התמורות והשינויים הסיני (I-Ching). מכאן למד Dan שאף המספר "שנים-עשר" המשמעותי בתוכנית (הצעדים, המסורות) מקורו במשנת יונג. שנים-עשר הצעדים הם גרסה מודרנית למעגל הקוסמי (Zodiak), המצויר עם שנים-עשר דליים המיועדים להעלאת הנשמות. השגת השלמות הנפשית (psychic) במובן היונגיאני באמצעות המספר שנים-עשר זוכה למימושה באמצעות תוכנית הצעדים שכתב ביל.

### ג'. קבוצת אוקספורד

קבוצת אוקספורד מהווה ארגון דתי שמטרתו לידה-מחדש רוחנית של כל האנושות (Glaser, 1981). נוסדה על ידי פרנק באכמן (Buchman) – כוהן דת לותרני. בשנת 1908 עבר באכמן חווית קונברסיה, לאחר ששמע דרשה מפי אשה אוונגליסטית (שם; Buchman, 1977). חוויה זו מהווה את נקודת ההתחלה לעבודתו – כפי שגם אצל ביל ווילסון היתה הקונברסיה נקודת מפנה. מהיותו דמות כריזמטית, הצליח באכמן לייסד ארגון בינלאומי עם כינוסים שנתיים בהם נכחו אלפי חברים. קבוצת אוקספורד מציעה מספר הנחות יסוד לתהליך שינוי החיים: (1) בני אדם חוטאים; (2) בני אדם יכולים להשתנות; (3) וידוי הוא דרישה מוקדמת לשינוי; (4) הנפש שהשתנתה היא בעלת קשר ישיר עם אלוהים; (5) דור הנסים חזר; (6) אלו שעברו את החוויה חייבים לפעול למען שינוי אחרים (Gellman, 1964, pp. 160).

חבר בקבוצה חייב לשמור על ארבעה כללים מוחלטים: טוהר מוחלט; יושר מוחלט; אהבה מוחלטת; אי-אנוכיות מוחלטת. כדי להגיע אליהם, האדם עובר מספר שלבים: (1) ההכנעה בפני האל; (2) קיום הוראות האל האישיות לאדם; (3) בדיקת ההוראות עם חבר ותיק כדי לוודא את מהימנות המסר; (4) הגשמת רצון האל דרך פיצוי על מקים שהאדם גרם בעבר; (5) התחלקות בעקרונות הקבוצה עם אחרים. בשלבים שני ושלישי של קיום הוראות האל, בא לידי ביטוי אחד התרגולים המאפיינים את קבוצת אוקספורד: ההדרכה. "הוראות האל" הן למעשה ההדרכה לה זוכה החבר החדש מחבר ותיק שעבר את השינוי (Glaser, 1981). זהו למעשה מוטיב של עזרה-עצמית. עם זאת, השאיפה בקבוצה היא להגיע למצב בו המאמין הופך עצמו לעירני לחדירה של השפעה האלוהית, דרך התנסות של דממה פנימית (Clark, 1967, pp. 417).

Clark (שם) מציין גם את הערך של אופן התרגול והמטרה של הקבוצה עבור החבר: הקבוצה מעמידה את הקונברסיה כאתגר אישי שיכול להיות מושג על ידי תרגול פעיל. ההדגש של הקבוצה הוא על הרגש והרצון, בניגוד לרציונליזם של הכנסייה הממוסדת. לדעתו, נקודת המשיכה של הקבוצה היא לא בכך שהפכה את הדת לקלה להבנה וליישום עבור היחיד, אלא להיפך, בהעמידה מולו את האתגר לעקוב בדרך חיו אחר הטוב ביותר שהוא מכיר.

חברי האי.איי., לאחר שפרשו ממסגרת קבוצת אוקספורד, אימצו את התרגולים המתאימים לאלכוהוליסט המחלים: קשר אישי ישיר עם אלוהים; עצמאות מדת מאורגנת או ממסד; תפיסת ההתקדמות בצעדים – הכנעה, וידוי, פיצוי, שינוי; ההתעוררות הרוחנית כמטרה נשפת וכביטוי לשינוי החיים; עזרה-הדדית בין חברים לא-מקצועיים וללא תמורה כחלק מעקרון ההתקדמות האישית (Kurtz, 1990, pp. 95). כדוגמת קבוצת אוקספורד, משתמש גם האי.איי. באמרות פופולאריות כדי להעביר את רעיונותיו באופן שייקלטו בקלות (Gellman, 1964, pp. 161) (דוגמה לאמרות אנ.איי. בנספח I).

מתוך הבנה שהמוחלט כדרישה ייצור לחץ על האלכוהוליסט נטש האי.איי. את ההצמדות של קבוצת אוקספורד לארבעת המוחלטים. באיי.איי. עקרונות אלו מקבלים ביטוי פחות מוחלט ופחות מאיים על האלכוהוליסט (Glaser, 1981). כמו כן, האי.איי. החליף את ההטפה האגרסיבית של קבוצת אוקספורד בהצמדות לאנונימיות ובעקרון שהפך להיות המסורת האחת-עשרה של הארגון: יחסי הציבור יהיו מבוססים על משיכה ולא על פרסומת (Kurtz, 1990, pp. 95).



## פרק שני: מבנה האנ.איי.

הכרת מבנה האנ.איי. והפעילויות אותם הוא מציע לחבריו חיונית להבנת אמצעי השינוי אותם הוא מפעיל. כפי שיתברר להלן, קיימת זיקה הדדית חזקה בין מבנה האנ.איי. לתהליכים החברתיים והאישיים המתרחשים בו. פרק זה יתאר את שלד הארגון, יציג את מבנה האנ.איי. בארץ ויתאר את פעילויותיו. להלן סכימה של המבנה והפעילויות:

### א. מבנה האנ.איי.

קבוצה מקומית <

ועדת שרות אזורית <

ועדת שרות חבלית <

חבר הנאמנים העולמי, ועידת השרות העולמית, משרד השרות העולמי.

### ב. פעילויות האנ.איי.

#### א. פעילויות "רשמיות":

פגישות "סגורות" ופגישות "פתוחות" – פגישות נושא, פגישות דובר, פגישות ספרות, פגישות צעדים או מסורות, פגישות יום-הולדת. פגישות ענייניות של קבוצות. פגישות של ועדות השרות. שרות לקבוצה – התנדבות לתפקידים שונים. "העברת מסר" במוסדות.

#### א. פעילויות "בלתי-רשמיות":

מסיבות וכנסים של האנ.איי.

פגישות חונך-חניכים.

פגישות ביתיות.

פגישות "בתי קפה".

שיחות טלפון.

האיי.איי., על אף היותו ארגון מסונף החובק עולם, נשען על הדרגה המינימלית של מבנה הנוח לתפקודו המוצלח כארגון חברתי (Bales, 1944), ובכך הוא שומר על אופיו האישי, כמו-משפחתי. דבר זה נכון גם לגבי האנ.איי., שנבנה לפי מודל האי.איי. היחידה הבסיסית באנ.איי. היא הקבוצה. החבר בקבוצה הוא מי שלקח על עצמו לעקוב אחר שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות על מנת להגיע ל"חיים נקיים מסמים" (Peyrot, 1985). תנאי אחד בלבד לחברות: היות והחבר מגדיר עצמו כמכור, או בעל "בעיית שימוש בסמים" ורצונו להיגמל (מסורת 3 – נספח ו). תפיסת החברות היא אישית ולא עומדת לביקורת חיצונית כלשהי. החברים נפגשים יחד על מנת לספק תמיכה קבוצתית זה לזה, זוהי הקבוצה (Peyrot, 1985).

לפי האנ.איי. (Narcotics Anonymous, 1986a), קבוצה מתקיימת על ידי:

"כל מפגש בין שני מכורים מחלימים או יותר הנפגשים באופן קבוע בזמן ובמקום מסוימים למטרת החלמה ממחלת ההתמכרות. כל קבוצות ה"נרקומנים האנונימיים" מחויבות לעקרונות של שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות של אנ.איי. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה למכור שעדיין סובל" (עמ' 1).

המבנה בפועל של קבוצה מסוימת הינו גמיש ופתוח לשינויים בהתאם לצרכים מקומיים, מקורות וסוג החברים (Bales, 1944; מסורת 4 – נספח ו). כדוגמה מעשית לכך משמשת קבוצת אנ.איי. שהוקמה וקיימה את מפגשיה בבית חולים באזור תל אביב בו אושפז חבר ותיק של התוכנית. הקבוצה, שנפגשה אחת לשבוע במועד קבוע והתקיימה במשך מספר שבועות, הוקמה כדי לתמוך ולעודד את החבר המאושפז. היות וקבוצה זו גדלה במהירות ופגישותיה הפריעו לסדרי בית החולים, היא נאלצה לסיים את פעילותה בתום תקופה קצרה.

ככלל, חברי הקבוצה, הם אלו שבחרו בקבוצה מסוימת כקבוצת הבית שלהם, ומוטלת עליהם האחריות, כקבוצה, לנהל את הפגישות במקום ובמועד הקבועים (שם, עמ' 2-3). עם זאת, הפגישות עצמן פתוחות לכל מכור המעוניין בכך, גם אם אין זו קבוצת הבית שלו.

לכל קבוצה בעלי תפקידים המתמנים בבחירות תקופתיות, האחראים על הפעלתה השוטפת של הקבוצה. השרות בקבוצה הינו התנדבותי בלבד וכולל: בחירת מנחים והנחיית פגישות, גברות, הכנת המקום לפגישה, ייצוג הקבוצה בפגישות נציגים מקבוצות שונות וכו' (Gellman, 1964, pp. 47-57). ישנה הדגשה באיי.איי. ובאנ.איי. שהסמכות נובעת מתחתית הסולם, מהחברים, ולא מהשליבים העליונים, מהמנהיגים. דבר זה בא לידי ביטוי מפורש במסורת השנייה של הארגון (נספח ו). אחת הדרכים לשמור על כך – הגבלה על משך הזמן בו חבר ממלא תפקיד מסוים, ומניעת האפשרות מהחברים לכהן בתפקיד מסוים במשך שתי תקופות רצופות.

הדירוג המבני של האנ.איי. מציב מעבר לקבוצה מספר ועדות: ועדת השרות האזורית המורכבת מנציגי הקבוצות באזור; ועדת שרות חבלית המורכבת מנציגי האזורים בחבל; וחבר הנאמנים העולמי הכולל עד חמישה-עשר חברים, מתוכם שני שלישי לפחות הם מכורים הנקיים למעלה מחמש שנים והאחרים שיכולים להיות ללא רקע אישי של התמכרות (Peyrot, 1985). האנ.איי. מקיים משרד שרות עולמי (WSO), המשמש כמוקד של מידע ותקשורת בתוך הארגון ובינו לבין העולם החיצון, ואחראי על הפרסום וההפצה של ספרות אנ.איי. הרשמית. ועידת השרות העולמית הינה פגישה שנתי של נציגים מכלל הארגון, כולל נציגי אזורים וחבלים, חבר הנאמנים העולמי, מנהל משרד השרות העולמי ובעלי תפקידים בוועידה. הוועידה קובעת את מדיניות האנ.איי. עבור כלל החברים, מחליטה לגבי הספרות, מציבה נושאים להצגה בפני החברות ככלל, ובוחרת בעלי תפקידים (שם).

על אף הגמישות המבנית שצוינה לעיל, קיימת חלוקת כוח מסוימת בקבוצה המונעת יצירת "תוהו ובוהו" ארגוני. הכוח הבולט ביותר בקבוצה הוא המנהג, המסורת הלא-כתובה, המבטאת את חשיבותו של המבנה הבלתי-רשמי של הקבוצה (Gellman, 1964, pp. 61-63). ותיקי הקבוצה, המכירים היטב את המנהג והמסורת של הקבוצה, יוצרים מעין אליטה הקובעת למעשה את ענייני הקבוצה, ועמה מתייעצים גם בעלי התפקידים. כלומר, למרות הפתיחות המבנית והמסורת השנייה ("מנהיגיו אינם מושלים" – נספח ו), ישנם בתוכנית בעלי כוח המתבסס על דימוי חברתי של ותק, ניסיון וידע. דוגמה לכך ראיתי במספר רב של פגישות ענייניות (תפורטנה בהמשך) בהן בעלי תפקידים בקבוצה לא הצליחו לגבש דעה בעניין מסוים וביקשו לדחות את ההכרעה עד לאחר שיתיעצו עם "כוח גדול ממני". במקרה זה, הכוח הגדול מהחבר, שלעתים אף מזוהה עם הכוח העליון, הוא החבר הוותיק, המנוסה.

דוגמה נוספת לניסיון ולמנהג כמקור סמכות מהוות המלצות התוכנית. שאלות חברים, בעיקר חדשים, נענות בתשובה המתבססת על: "התוכנית מציעה", "אין זה מומלץ" וכו'. אם בוחנים את מקור ההמלצה, לא תמיד ניתן למצוא ציטוט מתאים בספרות האנ.איי. הכתובה (המשמשת כסמכות

עליונה, כפי שיתברר בהמשך). כלומר, ישנו גוף של "תורה שבעל פה" המהווה אסמכתא מקובלת להמלצות ומואצלת עליו סמכות בשם התוכנית. הבקיאיות בגוף-ידע זה, או הדימוי החברתי של בקיאיות, מקנה לחבר את היכולת להשפיע על יחידים ועל קבוצות שלמות. היות וקיים נוהג של השענות על המלצות התוכנית המובעות בפי הוותיקים והמנוסים, הוא מאפשר את עלייתן של דמויות בעלות כוח בלתי-רשמי, אשר ללא ספק יכול להיות מנוצל לרעה. נתקלתי ביותר ממקרה אחד בו מספר חברים טענו שלא בפניו כנגד חבר ותיק ובעל השפעה על "שחושב את עצמו", "מרשה לעצמו" וכדומה, לרוב לאחר שנכוו אישית מהפגישה עם אותו אדם בעל היתרון המעמדי המנוצל לרעה. ראיתי גם עדויות לכך בפועל; לדוגמה: מכור ותיק שלאחר הנחיית הפגישה סרב למלא את חובתו ולנקות את המקלט כנהוג, בטענה שהוא כבר ניקה מספיק מקלטים באנ.איי.

היות וחברי הקבוצה תופסים עצמם כתלויים בקבוצה על מנת להימנע משימוש באלכוהול או בסם, מתפתחים יחסים בינאישיים החורגים מעבר למפגשים הקבועים של הקבוצה. החברות בקבוצה הופכת להיות מעין מסגרת חברתית בעלת מאפיין משותף ייחודי – ההתמכרות (Gellman, 1964, pp. 64). בה המפגשים הקבועים הם יסוד אחד בתוך מרקם חברתי מורכב. המכור החבר בקבוצה מחלק את התמכרותו עם המכורים האחרים השואפים כמותו להימנע משימוש. נקודה זו, המבדילה בינם לבין הלא-מכורים, משמשת בסיס מוצק לרשת החברתית המורכבת מחברי התוכנית (Peyrot, 1985) (ראה להלן).

## 2. מבנה האנ.איי. בארץ

האנ.איי. בארץ נבנה על פי אותו דגם שנוצר בארצות הברית, ואשר מתואר בעלונים שונים שמפרסם משרד השרות העולמי של האנ.איי. (למשל: Narcotics Anonymous, 1986a).

כאמור, היחידה הבסיסית באנ.איי. היא הקבוצה, המורכבת ממפגש של שני חברים או יותר. כל פגישת אנ.איי. מנוהלת באחריותה של קבוצה, וכל קבוצה הינה עצמאית, למעט עניינים הקשורים לאנ.איי. בכלל (מסורת ארבע, נספח ו). לגבי פגישות האנ.איי. השוטפות – בדרך כלל נהוג שבחדר מסוים בכל יום בשבוע בו נערכת פגישה היא באחריות קבוצה אחרת. כל קבוצה אחראית לניהול הפגישה במועד ובמקום קבועים, לשם יצירת מסגרת יציבה של פעילות.

לכל קבוצה יש שם משלה הנקבע על ידי חברי הקבוצה מתוך מאגר לא-רשמי של שמות קבוצה. עד כמה שהבנתי, המאגר הינו תרגום של שמות קבוצות בארצות הברית. תתכנה מסר קבוצות בערים שונות עם אותו שם. הקבוצה בה נרשמתי נקראת "אלוהים אוהב"; שמות קבוצה אחרים, לדוגמה: "כוח עליון", "אהבה ללא תנאי", "התעוררות רוחנית", "יחד", "התרפאות", "אנו כן מתרפאים"; בולט לעין המאפיין של השמות – היותם מביעים את מסר התוכנית המוצהר באופן פשוט ונאיבי (המסר הדתי/רוחני והמסר הקבוצתי/חברתי).

החברות בקבוצה פתוחה לכל מכור. הקבוצה מורכבת ממספר חברים שנרשמו אליה – זוהי צורת הרישום היחידה הנהוגה באנ.איי. וגם היא חלקית למדי ושומרת על האנונימיות של החברים: חבר יכול להירשם רק באמצעות שמו הפרטי וציון תאריך ניקיונו (אם נקי מסמים) חזאת לצורך טכסים שיתוארו בהמשך.

החברים הרשומים נקראים גם חברי "מצפון הקבוצה", וההחלטות הקבוצתיות נקראות החלטות של "מצפון הקבוצה". המלה "מצפון" יתכן ויש בה כדי להטעות, היות ואין מדובר על קוד מוסרי קבוצתי. למעשה, מצפון הקבוצה הוא מבנה ריק מכל תוכן ראשוני או פנימי ובכך פתוח להכיל את החלטות הקבוצה השונות והמשתנות. השימוש בביטוי "מצפון הקבוצה" מקביל לחלוטין, בפי החברים, לשימוש במילה הבודדת "הקבוצה". העמדה המוצהרת היא שבמצפון הקבוצה באה לידי ביטוי "רוח אלוהים אוהב" (מסורת שנייה בנספח ו) – כלומר, המצפון אינו מייצג מבנה נוקשה אלא, כפי ששמעתי לא אחת מפי חברים, הוא משמש לחבר כלי לקיים את רצון "האלוהים כפי שאנו מבינים אותו" (צעד שלישי). מכאן שהחלטות המנוגדות לחלוטין לכיוון המוצהר של התוכנית, אם תזכינה ברוב קולות, תיוחס להם האיכות של "רצון האלוהים", והן תיצורנה השפעה בכיוון חק המנוד לרצוי על ידי התוכנית. כמו כן, חבר בעל השפעה חזקה על אחרים השייכים למצפון יכול לגרום להעברת החלטה המשקפת את דעתו, והחלטה זו תעלה למעמד של מבטאת את "רוח אלוהים אוהב" ולא רק את דעך החבר המסוים ויכול להשפעה שלו.

קבלה שלמה של החלטות המצפון מדגישה את המסורת השתיים-עשרה של התוכנית: "העקרונות קודמים לאישיות" (נספח ו). ההחלטות הקבוצתיות הן בהתאם ל"רוח אלוהים אוהב" ולרצונו, וקבלתם מעבר לדעתו האישית של הפרט היא קבלת העקרונות ולא היסחפות אחר האישיות, הבאה לידי ביטוי בדעתו הפרטית של החבר. על כן יש חשיבות רבה בתוכנית להשתתפות

בהצבעות המצפון. ביטוי מעשי לנאמר לעיל משמשת הדוגמה בה מזכיר קבוצת "אלוהים אוהב" הקפיד על בחירה מסודרת של מציג לוועדה הארצית של האנ.איי. ועל תפקודו השוטף של הנציג, למרות שדעתו האישית היתה נגש השתתפות הנציג בוועדה הארצית (פגישה עניינית מס. 8-9). מאידך, הייתי גם עד למקרה בו מזכיר הקבוצה הצליח לחפות על תפקודו הלקוי בכך שגרר להחלטה קבוצתית לתת אמון במזכיר (הוא בעצמו) ולא להעביר ביקורת עליו, על אף שחברים ידעו על תפקודו הלקוי והתלוננו על כך בשיחות פרטיות.

אמנם מצפון הקבוצה הוא זה המקיים את הפגישה השוטפת, אך אין קשר הדוק בין הנוכחים בפגישה לחברי המצפון: כל מכור יכול להגיע לפגישה השוטפת ואין הוא חייב להירשם לקבוצה המסוימת. כמו כן, חברים הרשומים במצפון לא תמיד מגיעים לפגישות עליהן הוא אחראי. למעשה, ישנם חברים הפעילים במצפון, וישנם כאלו הרשומים אמנם אך אין כיסוי מעשי לשייכותם למצפון. ברוב הפגישות בהן נכחתי ואשר מניין הנוכחים בהן היה עשרות רבות, מספר החברים הפעילים במצפון הקבוצה היה בערך כעשרה, ולעתים אף פחות.

חבר יכול להיות רשום ביותר מקבוצה אחת, למרות שאין זה מומלץ. כאמור, הממליץ הוא בעל הניסיון; ההמלצה מתבססת על ניסיונו האישי ומואצלת עליה אסמכתא של התוכנית עצמה. מאידך, ברוח הפתיחות של האנ.איי. והקבלה השלמה של החבר, קבוצה אינה יכולה להוציא מתוכה חבר רשום. הדרך היחידה לעיבת הקבוצה היא הודעתו הרשמית של החבר (בפני המצפון או המזכיר, "משרת" המצפון). עובדה זו יצרה מצב בו בקבוצת "אלוהים אוהב" רשומים עשרות רבות של חברים, אך מניין החברים הפעילים אינו עולה על עשרים, ולעתים אף פחות מעשרה. היה מקרה בו חבר רשום שאינו פעיל ואינו מופיע כלל לפגישות, לפני תאריך יום-הולדתו ביקש מהמצפון לחגוג את המאורע. בקשתו התקבלה פה אחד, וללא כל הסתייגות.

במקרה אחר, חבר שהיה רשום גם בקבוצה אחרת ומילא בה תפקיד (ראה הפסקה הבאה), ביקש להתמנות לתפקיד גם בקבוצת "אלוהים אוהב". הוצע לו לשקול שנית היות ואין זה מומלץ למלא תפקידים בשתי קבוצות שונות. שקל והעמיד שוב את עצמו כמועמד. נבחר לתפקיד, אך לא הצליח לעמוד בו כראוי. על אף שניתן לפטר אותו מתפקידו על פי החלטת מצפון הקבוצה, הקבוצה לא נקטה בצעד זה בגלל הסתייגות החברים מכך. כהמלצה בלבד שיכול היה לסרב לה, הוצע לו להתפטר מיחמתו הוא, וההצעה התקבלה.

חברי המצפון בוחרים מתוכם מספר בעלי תפקידים. בקבוצת "אלוהים אוהב" קיימים התפקידים הבאים: מנקה המקלט לאחר הפגישות השוטפות; פותח המקלט המכינו לפגישה; קניין – האחראי לקניית תה, קפה וכדומה; ספרן – המחזיק ומוכר את ספרות האנ.איי.; חבר – המנהל את קופת הקבוצה; נציג הקבוצה בוועדת השרות הארצית וסגנו. התפקיד המורכב ביותר בקבוצה – המזכיר. הוא האחראי-ברקע מטעם הקבוצה לכל הקשור לתפקוד הקבוצה: בוחר את המנחה, מנהל פגישות ענייניות, מנהל את רישום החברים וכו'. לכל תפקיד נדרשת תקופת ניקיון מסמים מסוימת הנקבעת על ידי מצפון הקבוצה. לעתים, בגלל דרישות המצב (אין חבר בעל תקופת ניקיון מתאימה לתפקיד) מחליט המצפון על שינוי התקופה הנדרשת.

הכנסות הקבוצה הן מתרומות החברים בלבד. בכל פגישה שוטפת מועברת בין הנוכחים סלסלה למען תרומה, באחריות הגבר. נקודה זו היא על פי מסורת שבע של התוכנית הקובעת שעל כל קבוצה לשאת את עצמה ולדחות תרומות מבחוץ. מקור מסורת זו צוין לעיל בסעיף על מקורות התוכנית (פרק ראשון בחלק זה). בקבוצת "אלוהים אוהב" ההכנסה הממוצעת לפגישה היא כארבעים עד חמישים ש"ח, וזה אומר שבממוצע פחות משקל לנוכח. זוהי תרומה נמוכה יחסית לחשיבות שמייחסים החברים לפגישה בדבריהם, ולאור העובדה שרוב הנוכחים נוהגים לעשן סיגריות יקרות מתוצרת חוץ. הכנסות נוספות מגיעות ממכירת ספרות האנ.איי., ברווח נמוך. הכנסות אלו משמשות לקניית ספרות נוספת, קניית גלויות ברכה לציון תקופת הניקיון וקניית מדליות לציון תקופת הניקיון. במידה ונוצר גירעון בקופת הקבוצה עקב חובות חיצוניים (לדוגמה, קניית מאווררים למקלט), חברי המצפון מעבירים את הסלסלה ביניהם גם בפגישה עניינית של המצפון עצמו (ראה להלן) עד שהגירעון מחוסל – הייתי עד לכך פעמיים בהם מספר מצומצם של חברי המצפון תרם סכום של עשרות שקלים, סכום הנחשב גבוה.

אחת לחודש מתכנסת ועדת השרות הארצית של האנ.איי. בוועדה חברים נציגי הקבוצות וסגניהם מכל רחבי הארץ, וכן בעלי תפקידים בוועדה הנבחרים בבחירות ארציות של ידי כלל חברי האנ.איי. הרשומים בקבוצות: יו"ר הוועדה, סגנו, מזכיר הוועדה, חבר, נציג לוועדת השרות העולמית וסגנו. בנוסף, מקיימת הוועדה הארצית מספר תת-ועדות: תת-ועדה לספרות, תת-ועדה לביקורת, תת-ועדה של מוסדות ובתי סוהר, תת-ועדה לתרבות ותת-ועדה למידע לציבור.

מטרת הוועדה הארצית, כמטרת האנ.איי. בכלל, היא לשפר את העברת הבשורה למכור שעודנו סובל. לשם כך הוועדה תומכת בהקמת קבוצות חדשות ומספקת להם אמצעים ראשוניים (ספרות, מחזיקי מפתחות). הוועדה גם מקיימת קו "טלפון חם" העובד רצוף, ודואגת לשליחת נציגים לשם העברת המסר במוסדות שונים. לאחרונה חנכה הוועדה משרד משלה המשפר את תפקודה.

הכנסות הוועדה הן מתרומות של קבוצות, וממכירת הספרות, הגלויות והמדליות לקבוצות. כמו כן, מקיימת הוועדה באירועים שונים מסיבות גדולות לחברי האנ.איי. עם אמנים מתנדבים, כאשר ההכנסות הן קודש לוועדה. מחיר הכרטיס הוא סמלי ומי שאינו יכול לעמוד בו, פוטרים אותו מהתשלום.

אמנם המבנה ששורטט לעיל מוגדר היטב וברור, אך לעתים עורר מורת רוח בקרב החברים. בפגישות ענייניות של קבוצת "אלוהים אוהב" מספר 2 ומספר 4 עלתה שאלת התרומה החודשית הקבועה לוועדה הארצית. התברר שיש חברים שאינם מרוצים מתפקוד הוועדה ולכן התנגדו לתרומה. הסיבה המוצהרת לאי-שביעות רצונם היתה הטענה שמספר בעלי שררה השתלטו על הוועדה הארצית, זה בניגוד לשתיים-עשרה המסורות. התרשמותי היתה שייתכן ומדובר דם בעימות אישי בין חברים בקבוצה שהוצג כעימות עקרוני, דבר שמתרחש לא מעט. הדיון עצמו נמשך מספר פגישות עד שהוחלט ברוב קולות לתרום, כאשר המסר המחייב היה לעזור לחלש (הוועדה, במקרה זה).

בפגישה עניינית מספר 8 עלתה ההצעה לא לשלוח נציג קבוצתי לוועדה הארצית, שוב, כאות למורת רוח מתפקודה (אותה סיבה מוצהרת של עבירה על המסורות). לאחר דיון סוער המתמשך על פני פגישות נוספות, נשלח נציג, אך דבר זה גרם לשסע בקבוצת "אלוהים אוהב" ולפרישת חברים רבים שפנו להקים שתי קבוצות חדשות, כי "כבר לא מקבל יותר מהקבוצה". בכך ראיתי אישור להשערת העימות הבינאישית שרק "לבש" נימה של עימות אידיאולוגי.

לאחר השסע הזה, קבוצת "אלוהים אוהב" נותרה עם ששה חברים בלבד, מתוכם רק שניים בעלי ותק ותקופת ניקיון מספקת שיכולים היו לקחת על עצמם תפקידים הדורשים תקופה ארוכה. אותם שניים לקחו על עצמם מספר תפקידים, ובלבד שהקבוצה תמשיך להתקיים. זוהי עמדה אופיינית ומקובלת באנ.איי. האווירה בקבוצה לאחר המשבר היתה חיובית, של תקווה לשינוי מבריא. תוך פגישות לא-רבות נרשמו חברים חדשים לקבוצה, חלקם בעלי תקופת ניקיון מסמים המספיקה כדי למלא תפקידים בקבוצה. מספר חודשים לאחר הדעזע נכחו בפגישות הענייניות קרוב לעשרים חברים, זוהי כמות רבה יחסית, המאפשרת שלכל תפקיד יהיו מספר מתנדבים.

### 3. מהלך הפגישות

אחד הכלים המרכזיים המשמשים את האנ.איי. מהוות הפגישות השוטפות – פגישות אנ.איי. הרגילות.

לכל פגישה יש מועד ומקום קבועים שלא נהוג לשנותם בלי להודיע על כך מספר שבועות מראש, כדי ליצור תחושת קביעות אצל המכורים ולעמוד לרשותם, ובמיוחד לרשות החדשים, בזמן ומקום ידועים מראש. למעט בערב יום הכיפורים בו הוקדמה הפגישה לצהרי היום, בכל החגים האחרים התקיימו הפגישות במועדן. הסכנה בשינוי המועד מתגלמת אצל מכור שהיה נקי למעלה משמונה חודשים (הגיע לפגישות כמעט מידי יום), ודווקא בערב יום כיפור, כשהפגישה הוקדמה במספר שעות, מעד. הצורך הזה בקביעות לשם שמירה על הניקיון מסמים, במיוחד אצל החדשים, יש בו כדי להצביע על אפשרות של החלפת הדפוס ההתנהגותי של תלות בסם בדפוס ההתנהגותי של תלות בתוכנית. ישנם מכורים אשר באופן כפייתי חייבים "להשתמש" בתוכנית במועד קבוע. אם מסיבה כלשהי אינם מצליחים להגיע לפגישה, אזי יש סכנה של נסיגה לביטוי הישן של הדפוס התלתי, לשימוש בסמים. מאידך, הידיעה שבעשה ובמקום הקבועים מתקיימת פגישה, עוזרת לאותו מכור לשמור על ניקיונו. הוא מחזיק מעמד עד לפגישה וברגע "שמשתמש" בתוכנית, יורדת הכמיהה לסם, כפי שמעידים על עצמם רבים.

לכל פגישה יש מנחה. בקבוצת "אלוהים אוהב" המנחה נבחר על ידי המכיר מתוך חברי המצפון על פי רשימת הנחיה מסודרת. ההנחיה נחשבת כשרות באנ.איי. וגם ככות, כ"מתנה". יכול להנחות מי שמלאו לו לפחות שלושה חודשי ניקיון. רוב המנחים, ובמיוחד חדשים בהנחיה, מעידים על התרגשות בזמן ההנחיה עקב המעמד הנכבד.

המנחה הוא זה המנהל את הפגישה בעוקבו אחר פורמט קבוע מראש, וגם שומר על הסדר (דוגמה לפורמט – ראה נספח 1). בפגישות לא קיימים דו-שיח פומבי בין החברים, ולמעשה רק למנחה ניתנת הזכות להגיב באופן ישיר על דבריו של מכור, ולעודדו במידת הצורך. על כן, יש חשיבות לאופן תפקודו של המנחה והוא נחשב "לפרצוף אותו מראה הקבוצה". בפגישות הרבות בהן צפיתי ראיתי סגנונות הנחיה שונים, בהתאם לאופי המנחה. גם ההצמדות לפורמט, מבחינת ניסוח ההודעות, השתנה ממנחה למנחה. כך למשל חברים ותיקים מרשים לעצמם לחרוג מעט מהפורמט הכתוב, להתבדח תוך כדי ההנחיה וכדומה. למנחים חדשים, לעומת זאת, לעתים לא קל לעקוב אחר הפורמט והם נוטים להתבלבל.

באופן כללי הבחנתי בהשפעה מסוימת של המנחה על הפגישה. כאשר המנחה היה הסוס, לא ממוקד ולא קשוב, כל הפגישה התנהלה כך. לעומת זאת, מנחה "המחיק" את הפגישה בכוח אישיותו, מקרין בטחון וקשב, השפיע לכיוון של פגישה קולחת עם התחלקויות ממוקדות של החברים. על ההתחלקויות עצמן ומשמעותן אעמוד בסעיף נפרד להלן.

תופעה ראויה לציון בהנחיה היא התייחסות המנחה לחברים לאחר התחלקותם. אם בחר המנחה להתייחס, לרוב חזר הוא על אמרות קבועות שחלקן אף תולה על קירות החדר, ונדמה, מהתגובות שראיתי, שהן קולעות הישר למטרה – "מדברות" אל המכור ומעודדות אותו עד כדי השגת תובנה למצבו. בין משפטי התשובה הבולטים ביותר: "תמשיך לבוא, יקרו לך דברים טובים", "עלי זה עבד", "רגשות זה לא עובדות" (פגישה שוטפת מס. 7). משפטים אלו, עד כמה שנראים פשוטים ונדושים, נוגעים אל לב המכור. לעתים מוסיף המנחה נופך משלו בתשובה; כך, בפגישה מס' 36, לאחר שחבר ותיק בתוכנית סיפר על העניין הנוכחי המטריד אותו, ענה לו המנחה החדש יחסית בתוכנית שזו לו הפעם הראשונה להנחות: "אם המצב היה הפוך – מה היית עונה לי אם היית מספר לך מה שאתה סיפרת?" החבר המתחלק הודה שדי היה בכך עבורו כדי להגיע להחלטה ששחררה אותו מהדילמה.

בכל פגישה ישנה הקראה בקול של קטעי ספרות – אותם קטעים תמיד. גם בפגישות בארצות הברית נהוגה הקריאה של אותם קטעים, במקורם האנגלי. לאחר ההקראה, סדר הפגישה הוא על פי הפורמט לפגישה שנקבע בהחלטה של מצפון הקבוצה המסוימת. בדרך כלל, משנקבע פורמט מסוים לפגישות הקבוצה, לא נהוג לשנותו, כדי שהחברים ידע לאיזה סוג פגישה לצפות, אבל האפשרות לכך קיימת.

טכס המופיע בכל הפגישות הוא חלוקת המדליות על תקופת הניקיון. בקבוצות פחות מאורגנות מוכחת חלוקת המדליות, אבל למעשה אין ברשות הקבוצה מדליות לחלוקה. את המדליות מחלק המנחה, בצרוף חיבוק חם ולקול תשואות ומחאות כפיים של הנוכחים, לעתים מלוות בקריאות ביניים באווירה של התפרקות. מדליות מקבלים עבור: יום נקי, חודש, חודשיים, שלושה חודשים, ששה חודשים, תשעה חודשים ושנה. חברים שמכרזים על תקופת ניקיון שאינה "עגולה", זוכים לחיבוק ומחאות כפיים בלבד. חברי המצפון המנהל את הפגישה שחוגגים תקופה עגולה, זוכים גם בגלויה גדולה ועליה ברכות של החברים. טכס ההכרה על הניקיון והתגובה החברתית לה, ובמיוחד המדליות והגלויות, משמש כתגמול וכעידוד הן לחבר המכרז והן לצופים בו. העידוד לצופים מתבטא בפניה אל ותיקים שיכריזו על תקופת ניקיונם כדי "לתת לנו כוח". ישנה גם השלכה שלילית לטכס זה: ישנם מקרים רבים בהם חברים נתפסים להצהרות שקר רק כדי לזכות בעידוד הנכסף.

החלק המרכזי של הפגישה מורכב מה**התחלקויות** (sharing) של חברים. ההתחלקויות הן בהתאם לסוג הפגישה ולפורמט. הפגישות יכולות להיות פגישות נושא (הנושא המסוים נקבע על ידי מצפון הקבוצה לפני הפגישה עצמה), פגישות צעדים או מסורות (כל פגישה מוקדשת לצעד או מסורת, בסדר עולה), פגישות דובר (חבר, רצוי ותיק, המספר על עצמו ועל דרכו בתוכנית), או פגישות של ספרות (קריאת פרק מן הספרות והתחלקות עליו). ישנם גם קבוצות המקיימות "סבב יום" – כל חבר, בתורו, מתחלק על כיצד עבר עליו אותו יום. קיימת קביעות לגבי מבנה הפגישות ותוכן – לגבי כל קבוצה סוג הפגישה קבוע בהתאם להחלטת המצפון וידוע מראש, כך שחברים יכולים לבחור באיזה סוג פגישה ישתתפו באותו יום.

סדר ההתחלקות נקבע על ידי המנחה על פי סדר ההצבעה. בדרך כלל הסדר נשמר ללא תקלות, אך פגשתי גם מקרים של התמרמרות – חברים שהרימו יד להתחלק ולטענתם המנחה התעלם מהם ונתן את הזכות לאחרים שהצביעו אחריהם. בדרך כלל, תרעומת כזו נפתרת על ידי הנוסחה "רצון האלוהים הוא שנעשה, כנראה שלא רצה שאתחלק היום", אך יש חברים ש"סוחבים" אתם את ההתמרמרות גם לאחר הפגישה. העיד בפני חבר שהיה בטוח המנחה התעלם ממנו בכוונה בפגישה ולא נתן לו את זכות הדיבור. הדבר עורר בו כעס רב והיה קרוב לתגרה.

חבר המקבל את זכות הדיבור פותח את דבריו בנוסח: "קרואים לי (שם פרטי) ואני מכור", או נוסח דומה. כתגובה הוא זוכה לקריאה פה אחד "אוהבים אותך", בציון שמו. כשמסיים את דבריו, זוכה שוב באותה קריאה "אוהבים אותך".

בהתחלקות עצמה, לא מקובל להתערב לחבר באמצע דבריו או לשסע אותו, גם אם חרג מהמן המקובל או מהנושא המוצהר. הסייג היחידי להתחלקות הוא שבקבוצות מסוימות יכולים להתחלק רק אלו הנקיים לפחות יום. באופן מכוון ומודגש קיימת קבלה של החבר בכל מצב. הייתי עד למספר נסיונות להעלות במצפון הקבוצה החלטה לשסע חברים שחורגים מהמן המוקצב או ממסגרת הנושא – כל הניסיונות נדחו ברוב בולט של חברי מצפון. ישנן קבוצות בהן קריאות ביניים מהצד המתייחסות לתוכן הנאמר נתקלות בתגובה החלטית של המנחה או חבר אחד: "אין דו שיח באנא". היה מקרה בו לקראת סוף הפגישה החל חבר לדבר באריכות יתרה, חרג מהנושא ואף ממסגרת של זמן הפגישה, וניצל בכך את העדר הסייגים החיצוניים להתחלקות. הדבר עורר מורת רוח בקרב החברים שהתבטאה בהתלחשויות, צחקוקים ואף התבדחויות קולניות. לבסוף, באחת

האתנחתות שלקח המתחלק, קראו לו החברים את קריאת "אוהבים אותך" המקובלת, ובכך כפו עליו לסיים את דבריו, למרות שאין זה מקובל.

סוג מיוחד של פגישות המתקיים בכל הקבוצות הן פגישות "יום הולדת" בהן חוגגים את יום השנה לניקיון של חבר ממצפון הקבוצה. על ימי הולדת נהוג להודיע מספר שבועות מראש, כדי שחברים יוכלו לתכנן להגיע. בדרך כלל, פגישות יום הולדת מלאות מהרגיל והטכסיות בולטת בהן במיוחד. פגישות אלו הן היחידות שראיתי שהוקלטו. במרכז פגישת יום ההולדת – התחלקות אישית של חתן השמחה, סיפורו האישי. לאחר מכן (ובמספר קבוצות, לפני כן) חברים מתחלקים "על" החוגג – מברכים או מספרים עובדות מסוימות עליו, כולל אנקדוטות באווירה הומוריסטית, או אף עובדות אישיות. כך הייתי עד ביום הולדת למספר חברים שסיפרו כיצד בעל השמחה נהג להשתמש בסמים ובמקביל להצהיר בפגישות על תקופת ניקיון ארוכה. לאחר מכן, גם החבר עצמו הודה באת (לדבריו הוא התוודה על כך גם שנה לפני כן, משהתנקה באמת ו"עלה על דרך").

לקראת סוף הפגישה ישנה הפסקה בהתחלקות ולאחר הודעה מתאימה של הגבר המקריא בקול את מסורת שבע (נספח ו), מועברת סלסלת התרומות. פרק זמן זה מנוצל להודעות אנ.איי. – קבוצות שממניות למפגשיהן, ימי הולדת מתקרבים וכדומה.

בסוף כל פגישה משאירים מספר דקות לעניינים אישיים: חברים שהשתמשו בסמים באותו יום, חווים איזו מועקה או שנתקלו בהפרעה מסוימת שרוצים להתחלק עליה. זמן זה מנוצל גם לבשורות משמחות או לכל עניין אישי שחבר רוצה להעלות. לפעמים חבר בהתחלקותו מתייחס לדבריו של חבר שנאמרו לפני כן, זה לא נחשב כדו-שיח, אלא עניינו האישי של אותו מתחלק. הפגישה מסתיימת בהקראת "רק להיום" (נספח ו), בדרך כלל על ידי חבר חדש או סה שהצהיר על עניינים המכבידים עליו (על המשמעות של המוטיב "רק להיום" אעמוד בנפרד). בתום הפגישה מתפללים בקול את תפילת השלווה, תוך עמידה במעגל, חבוקים.

את הפגישות השוטפות ניתן לחלק לשני סוגים: פתוחות לכל דכפין, וסגורות – למכורים בלבד. רוב הפגישות הן סגורות, אך יש קבוצות המקיימות פגישה פתוחה כל פרק זמן קבוע וידוע, כדי לאפשר את "העברת המסר" לחדשים שחוששים להגיע לתוכנית, לבני משפחה של חברים ולאנשי מקצוע המטפלים במסגרת ממוסדת או פרטית. יש מחנכים המשתמשים בפגישות אלו לשם מניעה – כמעט בכל הפגישות הפתוחות בהן נכחתי היו קבוצות של תכונים סטים שהגיעו באופן מאורגן.

בנוסף לפגישות אנ.איי. שוטפות, מקיימת כל קבוצה גם פגישה "עניינית" של המצפון, בה מעולים נושאים הנוגעים לניהול הפגישות השוטפות ולכלל האנ.איי. פגישות אלו, למרות היותן נוגעות לענייני הקבוצה הפרטיים, פתוחות להשתתפות כלל חברי האנ.איי., כמאיינים. נתקלתי במספר מקרים בהם צופים מן הצד, ותיקים בתוכנית הנחשבים כבעלי ניסיון, נשאלו לדעתם לגבי נושא מסוים שהקבוצה לא הצליחה לגבש דעה עליו. היה גם מקרה בו צופה התערב במהלך הפגישה מבלי שנתבקש, הוער לו על כך והוא המשיך בשלו, עד שלאחר מספר בקשות עדינות שלא יתערב, עזב את המקום.

הפגישות הענייניות הן פגישות מצומצמות יחסית המנוהלות על ידי מזכיר הקבוצה ובעלות מבנה פחות פורמלי. דווקא לאור זאת, לעתים עולה בהן דינמיקה חשובה בין החברים המאפשרת לחבר לראות את עצמו בראי יחסיו עם הזולת. ההכרה בדינמיקה זאת זוכה לביטוי מילולי – שמעתי לא אחת חברים המעידים בפומבי שאוהבים פגישות ענייניות אלו גם אם הן ארוכות ומתישות, כי "ערכן ההחלמתי" עולה על הפגישות השוטפות (פגישה עניינית מספר 4).

לדוגמה, בפגישה עניינית מס. 2 מזכיר הקבוצה לא הסתפק בדיווח של נציג הקבוצה לוועדה הארצית לגבי הדו"ח הכספי של הוועדה. היות ונכח במקום גבר הוועדה, ביקש ממנו המזכיר את הפרוט. לאחר מכן, חבר אחר במצפון העיר למזכיר שהעניין עורר בו כעס, זה אמנם עניין אישי שלו, אך מרגיש צורך לשתף את כולם בכך. בלחץ המזכיר נאות לפרט: לדעתו המזכיר הראה חוסר-אמון במשרת שזכה לאמון הקבוצה, בנציג הקבוצה לוועדה. המזכיר שקל את דבריו, הודה לו עליהם והתנצל בפני הנציג תוך הודאה בטעותו. קיימת כאן דינמיקה מיוחדת, וולונטרית במהותה, בה החבר **בודק את עצמו** כדי לראות שלא "פלש" לתחום זולתו ו**מיוזמתו** אף נערך בחבריו לבדיקה זו. בדוגמה זו, כמו ברבות אחרות, הביקורת ההדדית היא עדינה ביותר כדי לא "לפלוש" אחד לתחום השני, ולמעשה, מקבל הביקורת צריך לבקש על מנת שהמבקר יאות לשחררה.

במאמר מוסגר, יש לזכור כי הוולונטריים כעמדה, ובמיוחד ביטוי האמריקאי, מהווים בסיס חשוב לקבוצות הערה-עצמית בכלל ולאיי.איי. בפרט (ראה במבוא העיוני, הסעיף הדין במקורות הערה-עצמית). הדוגמה לעיל ממחישה כיצד גישה אמריקאית זו מועתקת לחלוטין גם בקבוצות האנ.איי. בארץ מבלי שהפער התרבותי יבוא לידי ביטוי בולט.

ועדת השרות הארצית מקיימת גם כן פגישות הנחשבות כפגישות אנ.איי. פגישות אלו מנוהלות על ידי יו"ר הוועדה ומתועדות על ידי מזכיר הוועדה. פרוטוקול הישיבה מחולק בין נציגי הקבוצות לשם הפצתו בין החברים. בפגישות אלו יכול לצפות כל חבר אנ.איי. שמעוניין, ולעתים אף

מתערב במהלכן חבר שאינו שייך לוועדה. ראיתי מקרה בו נתקלה הוועדה בשאלה עקרונית שלא היתה תשובה עליה, ופנו לחבר ותיק (לא שייך לוועדה) בבקשת עצה מניסיונו (ועדה ארצית מספר 2).

סוג אחר לגמרי של פגישות הן הפגישות הביתיות, שאינן פגישות א.נ.איי. רשמיות. לעתים הן ספונטניות: מספר חברים נפגשים בבית ומתחלקים ביניהם בנוסח הא.נ.איי. לעתים נקבעות מראש במועד קבוע, אבל מספר המזמנים אליהן הוא מוגבל. בפגישות הביתיות בהן נכחתי החברים דיברו על עצמם בפתיחות גדולה מאשר נהוג בפגישות רגילות, ואף ביתר אריכות. הפגישות עצמן נמשכו זמן רב, "אל תוך הלילה". בין הפגישות הפרטיות הללו ניתן גם למנות את פגישות הצעדים: פגישות שעורך החונך עם חניכיו בהן דנים בהרחבה בצעדים בהתייחס לעבודה בפועל של הצעדים לגבי כל אחד. אלו הן פגישות במועד קבוע, וגם בהן הפתיחות היא רבה יותר מאשר בפגישות השוטפות. פן אחר לגמרי של פגישות א.נ.איי. הן הפעילויות הבלתי-פורמליות – פגישות בבתי קפה לפני ואחרי פגישות הא.נ.איי. השונות, בילויים משותפים בין החברים וכדומה. הסיבה להיותן נכללות כפעילות התוכנית (למשל, Gellman, 1964, pp. 139) היא לאור חשיבותם להכנסת החבר לרשת החברתית של מכורים חברי התוכנית, ומעצם היותן נוגעות שוב ושוב בנושאים המרכזיים לחבר התוכנית – ההתמכרות, ההחלמה, התוכנית ומשמעותה. ישנם מספר בתי קפה או מזנונים בתל אביב הידועים כמקום מפגש לאחר הפגישות – אף עובדי מקומות אלו יודעים לזהות את חברי הא.נ.איי., ומכירים מספר מונחים מ"שפת התוכנית". בסוף כל פגישה חברים חדשים מזמנים על ידי הוותיקים להצטרף ל"חברה" בבית הקפה. בדרך כלל, שיחות הקפה ממשיכות את נושא הפגישה שהסתיימה. היות והישיבה סביב השולחנות היא אינטימית יותר, לעתים דווקא פגישות אלו מאפשרות היחשפות אישית בדרגה גבוהה יותר מאשר בפגישות עצמן.



## פרק שלישי:

### קבוצות שנים-עשר הצעדים כמסגרת ההתנסות

מטרת פרק זה היא לדון באנ.איי. כחברותא – במסגרת החברתית המהווה את והמתהווה מעצם אופיו של ארגון האנ.איי. – והשפעתה על החבר. הממצאים המהווים את אבני הבניין לדין יוצגו כאן הן מזווית הראיה של המתנסים עצמם (מבט מבפנים), והן דרך העיניים של תיאוריות חברתיות וקרימינולוגיות אותן הם מדגימים בפועל (מבט מבחוץ). יש לזכור שהנושא כאן הוא חברותת האנ.איי. כגורם שינוי ולא התיאוריות עצמן; ההתמקדות לא תהיה בתיאוריה זו או אחרת, אלא באותן נקודות המוצעות על ידי התיאוריה כשיטת הסבר לתופעה הנחקרת. מבחינה ארגונית, התווית הדרך של הקבוצה באנ.איי. מובעת בשתיים-עשרה המסורות, המשמשות כסמכות העליונה להכרעה בשאלות ארגוניות. על כן, פרק זה יפתח בתיאור וניתוח של מסורות אלו. לאחר מכן יוצג פן מרכזי בגישת האנ.איי. לתופעת ההתמכרות והוא תפיסת ההתמכרות כמחלה, לאור השפעתה של תפיסה זו על עיצוב מסגרת ההתנסות. בסעיף העוקב ינסה הפרק לעמוד על מספר היבטים הנוגעים לפגישה בין המכור והחברותא ויתאר את ההתחברות אליה. בנקודה זו יוסט רצף הדין מההצגה של החברותא לעצמה להצגתה בראי התיאוריות השונות. על רקע גישת הפיקוח החברתי יאפיין הפרק את האנ.איי. כדגם לארגון מחוייבותי ויצג את התהליכים הנובעים מהיותו סה; לאחר מכן יובא דיון בדינמיקה החברתית של המכור המתחבר בהצלחה לחברותא על פי מספר תיאוריות חברתיות וקרימינולוגיות: התיוג, תת-התרבות וההתחברות הדיפרנציאלית.

#### 1. שתיים-עשרה המסורות

"אנו שומרים בעירנות רבה את מה שיש לנו, וכמו שהחופש לפרט בא משנים-עשר הצעדים, כך החופש לקבוצה נובע מהמסורות שלנו. כל עוד שהקשרים הקושרים אותנו יחד יהיו חזקים יותר מאלה שעלולים להפריד בינינו הכל יהיה בסדר. ... שתיים-עשרה המסורות לא ניתנות למשא ומתן. אלה הם קווי הנחה שמסייעים לחברותא שלנו להישאר בחיים ובחופשיות. ... כשאנו מאמצים עקרונות אלה, אנו נמנעים מליפול לכמה מלכודות. ... המסורות שלנו מגינות עלינו מכוחות פנימיים וחיצוניים שיכולים להרוס אותנו." (תוספת הדגשה) (אנ.איי., עמ' 40-41).

למרות החשיבות המיוחסת באנ.איי. (כמו גם בקבוצות שנים-עשר צעדים אחרות) למסורות כשומרות על צביון התוכנית כבר עשרות שנים, וכבסיס עליו נשענת מסגרת החברותא, אין אליהן התייחסות מעמיקה ושיטתית בספרות, למעט הזכרתן בהקשרים שונים (למשל: Peyrot, 1985).

בפגישות האנ.איי. עצמן המסורות או חלק מהן זוכות לתזכורת מתמדת ויש קבוצות בהן הפגישה כולה מוקדשת להתחלקות על אחת מהמסורות ("קבוצת מסורות" – בלשון האנ.איי.). בכל פגישה מחזרת מסורת שבע, ויש קבוצות המקריאות, כחלק מהפורמט שלהן, גם את מסורת שתיים-עשרה, המסורת הקוראת לאנונימיות.

ניתוח המסורות מעלה הקבלה מסוימת, לא-מקרית, בין לבין שנים-עשר הצעדים. שמעתי גם מספר חברים שציינו שמנסים ליישם את המסורות בחייהם האישיים ומחוץ לקבוצה באופן דומה לעבודת הצעדים. הקבלה זו תצוין אך לא תפורט, לאור חשיבותה המשנית. דיון מלא בצעדים יובא בפרק נפרד.

מבט כולל על שתיים-עשרה המסורות מגלה בהן גישה וולונטרית מובהקת ההולכת מן הפרט אל הכלל, וניסיון בלתי-נלאה להשגיח על חלוקת הכוח בארגון ולמנוע ניצול-לרעה של סמכויות. מחד גיסא, מגדירות המסורות לחברותא מבנה ביזורי, רופף וגמיש, ומאידך גיסא, אופן פעולה ממוקד, עקבי ומצומצם (מינימליסטי).

#### מסורת 1

##### "טובתנו המשותפת קודמת. החלמה אישית תלויה באחדות אנ.איי."

זוהי המסורת המגדירה את מחוייבות החבר לחברותא, התלות ההדדית הקיימת בין היחיד לארגון, והיות הקבוצה מעל החבר היחיד (אנ.איי., עמ' 42). החבר כיחיד לא היה מסוגל להשתחרר מהתמכרותו (מקביל במידה מסוימת לצעד הראשון), ובקבוצה הוא יכול לקבל חזקת חברים שבושם מקום אחר לא יקבל, בגלל המכנה המשותף של החברים (שם). על כן, כחלק מתהליך ההחלמה, על החבר להעמיד את הקבוצה, שלמותה, אחדותה ועקרונותיה, מעל עצמו כפרט. חילוקי שעות אישיים הם משניים לעומת עקרונות התוכנית הבאים לידי ביטוי בפעולות והחלטות הקבוצה

והחברותא ככלל. מסורת זו יכולה להוביל את החבר לתלות בתוכנית, להחלפת ההתמכרות לסם ל"התמכרות" לתוכנית, וזאת לאור התפיסה ש"רק הקבוצה יכולה לעצור את התמכרותו". במצב כזה, אם נמנעת מהחבר השתתפות בפגישות, סכנת המעידה עלולה להיות מוחשית.

## מסורת 2

**"לצרכי הקבוצה שלנו יש רק סמכות אחת – אלוהים אוהב, כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון – אין הם מושלים."**

מסורת זו, בהקבלה לצעד השני, מעבירה את הדגש מהיחיד, שלבד לא הצליח בהתמודדותו עם ההתמכרות, לכוח העליון, עם האצלת סמכות לקבוצה ככלי ביטוי לרצון של הכוח העליון (Narcotics Anonymous, 1988, pp. 61):

"אנא. היא תוכנית מתנת-אלוהים, ואנו יכולים לקיים את הקבוצה שלנו בקוממיות רק עם מצפון הקבוצה ואהבתו של אלוהים".

ההסתמכות על הכוח העליון מיושמת כאן למטרת הקבוצה; כלומר, קיימת בדיקה תמידית לוודא שההחלטות הקבוצתיות השונות (אליהן מגיעים בפגישה עניינית – ראה הפרק על המבנה) הן אכן ביטוי ל"רצון האלוהים" ולא ביטוי ל"אישיות" של מכור זה או אחר. אכן הבחון לבדיקה – האם ההחלטה עומדת בהתאמה עם עקרונות התוכנית הכלליים כפי שמובעים בצעדים, במסורות וגם ב"מסורת שבעל-פה". הבדיקה היא לא רק עצמית אלא גם הדדית (בעדינות רבה בדרך כלל, אך גם בהתפרצויות, כעסים והליכת רכיל) על מנת ש"אישיות" של חבר לא תתבלט מעל החברים האחרים בהחלטות. ספרות האנא. קובעת (אנא. עמ' 43):

"עקרונות רוחניים אמיתיים לעולם לא נמצאים בקונפליקט, הם מחמיאים אחד לשני. המצפון הרוחני של קבוצה לעולם לא יהיה מנוגד לאף אחד מהמוסדות שלנו. ... אגו, גאוה לא-מוצדקת ורצון עצמי יהרסו קבוצה אם תיווצר סמכות".

היות כן, תפיסת התפקיד, השרות אותו ממלאים באנא., הוא של הנהגה על ידי שרות עם דוגמה אישית לאחרים, ולא של שלטון. מסורת זו מתנגדת בתוקף לכל ניסיון לצבירת כוח על בסיס סמכות אישית, אך לא תמיד היא עומדת במבחן המציאות, כפי שצוין בפרק הקודם. על אף שאין זו כוונת התוכנית, ישנם חברים, בעיקר ותיקים, המשתייכים לאלטיה מסוימת, ואשר בעניינים מסוימים על פיהם יש שק דבר. עם זאת, לאור המסורת, גם כוחם של אותם חברים מוגבל בעיקר לתחום של יחסים בינאישיים, ואינו גולש לניהול בפועל של החברותא. כדוגמה אחרת לעבירה על המסורת משמש מכיר של קבוצה, אשר בפגישה עניינית אותה הנחה, קטע את הדין ברגע שחבר קרא תיגר על תפקודו כמכיר, ומנע מאותו חבר להביע את דבריו. כלומר, המכיר ניצל את כוחו כמנחה הפגישה ומנע מהדין לסטות בכיוון שלא היה רצוי לו, תוך הפעלת סמכות באופן המנוגד למסורת.

## מסורת 3

**"הדרישה היחידה לחברות היא הרצון העז להפסיק להשתמש."**

ה"רצון" הוא מלת מפתח במסורת זו, וגם כאן ניתן למצוא קירבת-מה לצעד המקביל (שלישי), וביטוי לולונטריות המודגשת של התוכנית (קרומר, תשל"ז). הרצון האישי של החבר להפסיק להשתמש זוכה למלוא תשומת הלב, ולכן קיים בפי החברים הביטוי "התוכנית היא אגואיסטית" או המקביל שלו "אני כאן רק בשבילי". הכוונה היא שכל חבר מעוניין אישית להיגמל ועובד את התוכנית מרצונו הוא ולא על מנת לרצות או לפצות בני משפחה, חברים קרובים או נציגי ממסד. אחרת, סיכויי ההצלחה קטנים ביותר (אנא. עמ' 44). ניתן לקבוע, במאמר מוסגר, שכוונה זו של הביטויים לא תמיד ברורה לחבר. לעתים עלו בהתחלקויות פרושים שונים להם, בחלקם הפוכים לגמרי זה לזה או מנוגדים לפרוש שצוין כאן (ראה סעיף "התוכנית בעין הביקורת" בפרק ההערכה הכללית).

משמעות נוספת להדגשת הרצון במסורת זו היא: החברות אינה מזוהה עם הנוכחות הפסיבית בפגישות החברותא, אלא דורשת נטילת החלטה באופן פעיל. למשמעות זו ישנה השלכה על מחקרים על התוכנית; מהו, למשל, הממד החיצוני להגדרת חברות? על פי המסורת, הממד הוא אישי-סובייקטיבי בלבד ויש בכך כדי להציב מכשול לניסיון להגיע ל"אובייקטיבציה" של מחקרים. לכן ניתן להטיל דופי מבחינת השיטה בחלק ניכר מהמחקרים הכמותיים שניסו להעריך את האנא.; כאלו המעידים על הצלחתו וגם כאלו שלא מצאו לה סימוכין.

המסורת השלישית מבטאת גם יסוד של גמישות. החברותא פותחת שעריה לכל מכור, מבלי להתחשב בסוג ואופי התמכרותו, הרק האישי והחברתי שלו וכדומה. פתיחות זו יוצרת שוויון מלא בין החברים בעצם האפשרות להתקבל לחברותא וליישם את דרכה בחייהם הפרטיים. היא גם אמורה למנוע היווצרות אליטה כלשהי. כפי שניתן לראות, קיימת בחברותא רגישות רבה לנושא הסמכות

וחלוקת הכוח. בפועל, לא תמיד מצליחים החברים לעמוד בדרישה המובעת באופן חד משמעי במסורת. לדוגמה, חבר ותיק בעל מעמד גבוה שנוהג להפעיל לחץ על המנחה כדי שיאפשר לו להתחלק, גם אם אין זה תורו. בדרך כלל מצליח, לאור הכבוד שרוחשים לו האחרים. הייתי עד למקרה בו לא הצליח להתחלק, ואז גל את רובם של עשר הדקות האחרונות המיועדות לבעיות אישיות, בדברו הן על הכעס שעלה בו כשלא קיבל את זכות הדיבור, והן על הנושא להתחלקות עצמו.

#### מסורת 4

**"כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על אנא.י. ככלל."**

המסורת הרביעית מדגישה את המבנה הרופף והביזורי של האנא.י. הקבוצות באנא.י. אינן כפופות לכל שליטה חיצונית. גם הוועדה הארצית אינה סמכות-על, אלא וועדת שרות, כשמה. אין החלטותיה מחייבות את הקבוצה הפרטית – יש כאן הרחבה של עקרון הוולונטריות שנוסח במסורת הקודמת מרמת היחיד לרמת הקבוצה. הקבוצה היא גוף וולונטרי שאינו תלוי בארגון העל. עצמאות הקבוצה באה לידי ביטוי בהחלטות השונות של מצפון הקבוצה. כפי שצוין במקום אחר, היה מקרה בו מספר חברים שאפו לנתק את קבוצתם כליל מהוועדה הארצית, ואין בכך סתירה למסורת. מסורת זו גם מגדירה על פעילות האנא.י. (אנא.י., עמ' 45):

**"אנא.י. היא חבורה של גברים ונשים מכורים שנפגשים בקבוצות ושמשתמשים במערכת של עקרונות רוחניים נתונים כדי למצוא חופש מההתמכרות ודרך חיים חדשה."**

מבחינה רשמית, כפי שמובע בספרות, כל דבר אחר אינו אנא.י., זה כולל את ועדות השרות השונות, אירועים חברתיים, מפגשים וכדומה. אלו הם רק שירותים העוזרים להשיג את מטרת התוכנית, אך אינם מזוהים אתה (שם).

האוטונומיה הקבוצתית ממשיכה את העיקרון של פיזור הסמכויות שהובע במסורת הקודמת. היות כל קבוצה פועלת כיחידה בפני עצמה עוזרת לשמש כנגד עליית בעלי שררה בארגון ככלל, וצמצום השפעה כזו, אם קיימת, לקבוצה המקומית. המסורת גם מאפשרת לכל קבוצה ליצור את האווירה המיוחדת לה, ולפי עדויות ששמעתי מחברים יש העדפות אישיות לסגנונות קבוצתיים אלו או אחרים.

#### מסורת 5

**"לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה למכור שעודנו סובל."**

בשורת האנא.י. היא פשוטה (אנא.י., עמ' 46):

**"כל מכור יכול להפסיק להשתמש, לאבד את הצורך להשתמש, ולמצוא דרך חיים חדשה. הבשורה שלנו היא תקווה והבטחה לחופש. ... זה כל מה שיש לנו לתת."**

יש קשר ברור בין מסורת זו לצעד השנים-עשר המדבר גם כן על נשיאת הבשורה למכור שעודנו סובל. נשיאת הבשורה היא הדרך לשימור ההישגים של החבר, בהתאמה למטרה האישית של החלמה מההתמכרות. היות והקבוצות עצמן אינן מכורות (רק החברים בהן), אין הן יכולות להחלים, אלא ליצור השפעה ואווירת החלמה על החברים בהן. מטרת המסורת היא להבטיח ולשמר אווירה זו, וליצור התמקדות ועקביות בהשגתה. הדגשת מטרה אחת בלבד עומדת בהתאמה לגישה הפשטנית והמצמצמת של התוכנית.

ניתן ללמוד ממסורת זו שלתוכנית ולחברותא אין כל עניין להציע תיקון חברתי שישיע על נושא ההתמכרות ככלל ועל תנאי החיים של המכורים. לתוכנית אין גם עניין בבדיקת יעילותה-היא להשגת המטרה המוצהרת, בדיקה כזו אינה המטרה הראשית ולכן אינה רלבנטית לפעילות התוכנית.

#### מסורת 6

**"קבוצת אנא.י. לעולם לא תתמוך, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יושמה חיצונית כדי שבעיות של מומן רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית."**

בהתאמה לעקביות וההתמקדות במטרה אחת של המסורת הקודמת, באה מסורת זו כדי למנוע הסתנפות של האנא.י. (אנא.י., עמ' 47). ההסתנפות יכולה להוליד לניגודי אינטרסים, להעדר עקביות בין הסניפים השונים ולריבוי מטרות בהתאם למטרות הסניף המסוים. על כן, האנא.י. מוכן "לשאת את הבשורה" לתוך מוסדות טיפוליים שונים, אך אינו מתיר לזהות מוסדות אלו עם האנא.י. המסורת גם לא מאפשרת למוסדות להכיל את האנא.י. בתוכם כחלק מתוכנית הטיפול המוגדרת. האנא.י. יכול לקיים את פגישותיו בתוך המוסדות אך הן שומרות על עצמאות מלאה ואינן חלק

מהרפרטואר הטיפולי של המוסד המוסים. מכאן ברור כי נוכחות של נציגי מוסד כלשהו בפגישות אנ.איי., כפי שמתרחש בפגישות הנערכות בבתי הכלא בארץ, מהוות למעשה עבירה על המסורת. אנשי האנ.איי. מודעים לכך, אך משיקולי טובת המכור-האסיר, בחרו להתעלם מהעבירה ולהיענות לתנאים של המוסד המוסים, בתקווה שעם הזמן התנאי הזה יוסר.

המסורת מדגישה את הבדלנות של האנ.איי. מכל מוסד, מוסד או ארגון אחר, כולל ארגוני "שנים-עשר הצעדים" מקבילים. יש בכך המשך הרחבה של עקרון הוולונטריות מהקבוצה לארגון כולו. המבנה אותו משרטטות המסורות הוא של ארגון וולונטרי עצמאי בו יש קבוצות אוטונומיות המורכבות מיחידים בעלי רצון עצמאי לחלוטין.

בהתאמה לפרגמטיזם המופגן של התוכנית, המטרה המוצהרת של הבדלנות היא עקביות להשגת המטרה ומניעת סטייה מדרך זו, היות ודרך זו נחשבת באנ.איי. כמפלט האחרון: "זה אסון כשאנו קבוצה סוטים ממטרתנו העיקרית, מכורים שאולי יכלו למצוא התרפאות, ימצאו מוות" (אנ.איי., עמ' 47).

אחת ההשלכות הישירות של מסורת זו היא לגבי אפשרות המחקר על התוכנית או החברות. מחקר כלשהו, באופן מוצהר הינו יחמה חיצונית, ומן הראוי שיהיה סה על מנת למנוע הטיה בתוצאות. האנ.איי. כגוף לא ישתף פעולה עם יחמה חיצונית זו, ולא יתן ידו למחקר מדעי. לעומת זאת, כיחידים המייצגים את עצמם בלבד, המסורת אינה חלה על החברים, והם רשאים לשמש כנבדקים במחקר.

## מסורת 7

### "כל קבוצה צריכה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ."

מסורת זו מבטאת בצורה בולטת ביותר את השינוי בהתנהגות אותו מציעה התוכנית למכור: מאדם תלתי (בחומר משנה מצב ההכרה, באמצעים להשיגו, ביחסים עם הזולת כדי לספק את צרכי ההתמכרות) הופך הוא לחבר שווה זכויות בקבוצה וארגון עצמאיים לחלוטין, אפילו כלכלית (Gellman, 1964, pp. 143). טענת האנ.איי. היא:

"מכורים קבוצה היו מעמסה למברה, באנ.איי. הקבוצות שלנו לא רק עצמאיות, אלא דורשות את הזכות לכך" (אנ.איי., עמ' 48).

הקפדה על המסורת השביעית היא אחד התנאים ההכרחיים על מנת שהוולונטריים של הארגון והקבוצות יהפוך מן המוצהר בכוח אל הקיים בפועל. מחד, תלות כלכלית כלשהי עלולה, כתנאי, להוביל לתלות ברעיון או בגישה, ומאידך, נטל העצמאות הכלכלית פועל ליצירת אחריות אישית ואחדות קבוצתית (שם):

"אנו כולנו צריכים למשוך ביחד, ובמשיכה ביחד אנו לומדים שאנו באמת חלק ממהו גדול מאתנו."

יש לציין שההקפדה על המסורת היא כמעט במלואה: האנ.איי. לא משלם על הזכות להשתמש בחדרים בהם נערכות הפגישות, ולעתים אף לא משתתף בהחזר ההוצאות (חשמל, מים).

## מסורת 8

### "אנ.איי. תישאר לעולם בלתי מקצועית אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים."

המסורת השמינית מנסה ליישם אחד מעקרונות הערה-עצמית הבסיסיים: הערה מתבצעת על ידי הדיוטות בלבד, ולא על ידי אנשי מקצוע. אין כל תפקוד או דירוג מקצועי בארגון. לעומת זאת, הארגון יכול להעסיק עובדים מיוחדים במשרד בו פעולת ועדת שרות (הכוונה לעבודות הדורשות מיומנות מקצועית כגון פקידות), ועובדים אלו יהיו מחוייבים למסורות.

עובדה נוספת הנובעת מן המסורת: גם חברי אנ.איי. עצמם לא יכולים להיות מוגדרים כבעלי מקצוע – החברות באנ.איי. אינה מעמד מקצועי בפני עצמו. האנ.איי. נשאר "לעולם בלתי-מקצועי" (אנ.איי., עמ' 49). העבירות על המסורת מתבטאות בכך שלעתים הוותק בתוכנית כן נחשב כשווה ערך להשכלה מקצועית. כך ניתן למצוא חברים ותיקים העובדים כמטפלים במרמי גמילה וטיפול. בנוסף, ישנם חברים המציעים את שרותם למכורים פעילים תמורת שכר, ומעבירים אותם גמילה פרטית, לעתים תוך "אשפוז" בבתם.

## מסורת 9

### "אנ.איי. בתור שכזאת לעולם לא תאורגן אבל אנו יכולים ליצור מועצות וועדות שרות האחראיים ישירות לאלה שאותם הם משרתים."

מסורת זו ממשיכה את הכיוון של מסורת שנייה ורביעית. אין באנאיי. כל אפשרות ליצור הנהלה בעלת סמכות שליטה. עם זאת, ניתן להקים ועדות שרות, כדוגמת ועדת השרות הארצית. הוועדות קיימות כדי לשרת את החברות, אך אינן נחשבות כחלק מהחברות עצמה (אנאיי., עמ' 50).

## מסורת 10

**"לאנאיי. אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם אנאיי. במחלוקות ציבוריות כלשהן."**

בהמשך לבדלנות ולעצמאות של הארגון, אין הוא נוקט עמדה ציבורית כלשהי. גישה זו נועדה להטיח את הימנעותו של הארגון מעימותים כלשהם, על מנת שגופים ובעלי מקצוע המטפלים במכורים ימשיכו להפנות מכורים לארגון (אנאיי., עמ' 51). עם זאת, גישה בדלנית זו משמשת כחרב פיפיות – הארגון אינו פועל בשום דרך להטבת מעמד החברתי של המכורים עצמם או אינו מנסה לאתר ולצמצם סיבות חברתיות להתמכרות (ראה הסעיף בדיון העיוני על מגבלות הערה-עצמית). הארגון אינו מכיל בקרבו כל ביקורת חברתית, אלא מעלה מסר של קונפורמיות פרגמטית לערכים שליטים בחברה. ניתן לטעון, ברוח הביקורת הרדיקלית, שמסורת זו הופכת את הארגון לרוע נוספת של המעמד השליט בחברה. האנאיי. במוצהר שואף לסגל את חבריו, הסוטים בפועל, לנורמות מקובלות (Gartner & Riessman, 1977, pp. 26). אין לו כל עניין בשינוי הנורמות ובקירובן אל ערכי הסוטה בכוח. יתכן שעמדה זו של האנאיי. תרמה לא מעט לפופולאריות שלו בין אנשי המקצוע ולתמיכה הרחבה לה הוא זוכה מהממסד הטיפולי.

היבט פרגמטי נוסף למסורת העשירית, מעבר לשיתוף פעולה ממסדי, הוא ההתמקדות אליה היא מכוונת. האנאיי. ממוקד במטרה שהיא יצירת אפשרות החלמה למכורים (מסורת חמישית), ומסורת זו שומרת עליו מפני סטייה לשבילי צד של נטילת חלק ביחזמות המהוות עניינים חיצוניים. המסורת העשירית יכולה להיות מתורגלת על ידי החבר גם בחייו הפרטיים. לדוגמה, בפגישת מסורת סיפורה חברה שהמסורת מגינה עליה מפני מריבות משפחתיות, עימותים במקום עבודתה ובעיקר מפני עצמה – מפני נטייתה להעביר ביקורת על זולתה. ברגע שעולה הביקורת, היא מזכירה לעצמה מסורת זו, ורואה את הזולת כעניין חיצוני עליו היא מנועה מלהביע את דעתה.

בדיון על מסורת זו, מן הראוי להדגיש את ההבדל בין דעה אישית של החבר לדעה של האנאיי. לאנאיי., כגוף חברתי, אין כל שעה על עניינים חיצוניים לו. לחברים באנאיי. בהחלט יש דעה ומותר להם גם להביעה. במקרים של יעוץ הדדי בין חברים, אם לא מצוין שמדובר על דעה אישית, יכול הדבר ליצור אצל השומע את הרושם שהנאמר הוא המלצת האנאיי., ואף להניע להתנהגות מתאימה. אם הנושא המדובר אינו מתייחס לתוכנית וליישומה, אזי תתכן כאן עבירה על המסורת, כי, כאמור, לאנאיי. אין דעה על עניינים חיצוניים (לדוגמה: "האם להשתתף בטיפול מקצועי?").

גם למסורת העשירית השלכה על נכונות הארגון להיות מושא מחקר. סוגיית יעילות התוכנית יכולה לעניין את אנשי המקצוע, אך עבור האנאיי. זוהי הבעת דעה על עניין חיצוני לאנאיי. ולמטרתו הישירה (ראה מסורת חמישית). לכן האנאיי. כגוף לא יתן ידו למחקר וגם לא יצרך את שמו לתוצאות מחקר כלשהן.

## מסורת 11

**"מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמה של אמצעי התקשורת."**

מסורת זו ממשיכה גם את הדרך של המסורת הקודמת: האנאיי. אינו מפרסם את עצמו, כלומר, אין הוא מביע בפומבי דעה אף על עצמו. התדמית של האנאיי. אמורה להיות מורכבת מהוכחות מעשיות להצלחתו ולא הצהרות פרסומת (אנאיי., עמ' 52, Davis & Anderson, 1983, pp. 271). מבחינת הארגון, היות והוא מקיים מסורות המבטיחות את אי-תלותו, אין הוא זקוק לחוות דעת חיובית עליו המסתמכת על מחקר. בהמשך למסורת שלישית, המצטרף לחברותא הוא זה שנמשך אליה מרצונו הוא, ולא נפל קורבן לפרסומת בעלת כושר שכנוע.

זוהי המסורת המעלה לראשונה את עניין האנונימיות, שמרכזיותו בתוכניות "שנים-עשר הצעדים" מתבטאת במכנה המשותף של השם שלהן – "אנונימיים". האנונימיות כאן מתייחסת לעצמאות הארגון (נושא רגיש העולה שוב ושוב במסורות): היות ואין לארגון דעה על עניינים חיצוניים, אין לו כל עמדה רשמית ואין הוא זקוק לדובר שייצגו; לכן, אף חבר אנאיי. אינו מייצג את האנאיי. בפני התקשורת, ואינו רשאי לדבר בשם הארגון.

## "אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שעקרונות קודמים לאישיות."

מבחינת המסגרת החברתית, עקרון האנונימיות נועד לשמור על שוויון בין החברים; הדגש אינו על אישיות של חבר וגם לא על הרקע האישי שלו (מסורת שלישית), אלא על עקרונות התוכנית, בפניהם כולם שווים. מסורת זו גם סוגרת מעגל – המסורת הראשונה העמידה את הקבוצה מעל היחיד, וכאן עקרונות התוכנית, המבוססים על תפיסה רוחנית (מסורת שנייה), הם הערך הנמצא מעל אישיות הפרט. שמירת האנונימיות מאפשרת את הפיכת ה"אני" הפרטי של החבר ל"אנחנו" הקולקטיבי אותו מציגה התוכנית שוב ושוב (ניסוח הצעדים והמסורות הוא ברבים) (א.נ.איי., עמ' 53). בנוסף, יש יסוד של הגנה באנונימיות: זהות החברים ותוכן דבריהם אמורים להישמר כסוד משותף לחברים בלבד. החבר אמור להרגיש את הביטחון לחשוף בדבריו עובדות אינטימיות, על מנת שהתחלקותו תהיה כנה ולא יישארו שרידים אותם חושש לגלות בפני החברים. **בפועל, דבר לא נשמר.** ידוע בין החברים, ואף נאמר פעמים רבות, שיש דברים שהמקום לאומרם אינו הפגישה השוטפת, בגלל הסכנה שב"שבירת האנונימיות". היות והאנונימיות היא "הבסיס הרוחני", הרי "שבירתה" נחשבת כעניין חמור, אחת העבירות היותר בוטות של עקרונות הא.נ.איי.

האנונימיות המוצהרת הינה מכשלה ברורה למחקר – לא נערך כל רישום או מעקב נוכחות בפגישות. בנוסף, עצם המחקר נתפס כחדירה לתחום הפרט, כלומר, כניסיון לשבירת האנונימיות, ולכן יש מעט גילויי רצון לשיתוף פעולה עם המחקר. גם במחקר הנוכחי מספר לא קטן של מרואיינים-כוח סרבו להיחשף על רקע זה של המסורת השתיים-עשרה. על האנונימיות כערך ארחיב בפרק שידון בתהליכים האישיים אותם חווה החבר בחברותא.

## 2. ההתמכרות לסמים כמחלה

תפיסת הא.נ.איי. והא.נ.איי. את ההתמכרות היא על פי דגם רפואי, **כמחלה או אלרגיה**. פסיה זו זכתה הן לאימוצה על ידי גופים רבים כולל דעת הקהל, והן לביקורות נוקבות ממקורות שונים. לפי הא.נ.איי. האלכוהוליסט הוא בעל תגובה **אלרגית** לאלכוהול – יש לו משיכה בלתי-ניתנת להתנגדות לאלכוהול. ברגע שהאלרגיה הופעלה, אין לו את היכולת לעצור את השתייה, ולכן, לאחר המשקה הראשון, האלכוהוליסט שותה ללא שליטה. המלכודת שלו היא האמונה המוטעית שיוכל לחזור ולשלוט בשתייה, וכך מועד שוב ושוב (Jellinek, 1960).

תפיסה זו, בשינוי קל, אומצה במלואה על ידי הא.נ.איי. – לפי הא.נ.איי. לא מדובר על אלרגיה לאלכוהול, כי אם על **מחלה של התמכרות** שהיתה קיימת עוד בטרם החל השימוש בסמים. **הסימפטום** העיקרי של המחלה הוא השימוש בחומר "משנה מצב הכרה", בסם כלשהו, שימוש עם משיכה בלתי-ניתנת להתנגדות או לעצירה. ההתנהגות האנטי-סוציאלית אותה מפגינים המכורים היא ביטוי חיצוני המהווה תוצר לוואי של אותה מחלה (Narcotics Anonymous, 1988, pp. 3).

"מחלת ההתמכרות" מופיעה בשלושה מישורים: הפיזי, הנפשי והרוחני, ואינה ניתנת לריפוי, כי אם לעצירה זמנית בלבד (Bean, 1975a). כלומר, מחלת ההתמכרות נשארת נוכחת ברקע במשך כל חייו של המכור. כאשר ההימנעות המלאה משימוש בסם או אלכוהול מושגת, הכמיהה לסם יורדת בעוצמתה ובתדירות בה היא מופיעה. אבל, שימוש חוזר, אפילו לאחר פרק זמן ארוך של הימנעות, יעלה את הכמיהה שוב למלוא עוצמתה. לכן, שימוש מבוקר בסם אינו אפשרי וההחלמה היא תהליך לכל החיים (Ehrlich & McGeehan, 1985).

הביטויים של מישורי המחלה הם: במישור הפיזי – ההתמכרות, במישור הנפשי – התאוה לסם, במישור הרוחני – האנוכיות (פגישה שוטפת מס. 39). כאמור, ההתנהגות המאפיינת את המכור וגם יחסי החברה והמשפחה ההרוסים שלו הם תוצר המחלה. בעיקר מושפעים הם מהמישור הרוחני שלה, האנוכיות. על כן, דרך הא.נ.איי. המוצהרת בספרות ומפי החברים, היא דרך של הימנעות משימוש בסמים באמצעות מלחמה באנוכיות, כי רק כך ניתן לעצור את המחלה.

לפי Winegar et al. (1987) תפיסת האלכוהוליסט כמחלה יכולה: (1) לעזור לאלכוהוליסטים להבין את התנהגויות העבר שלהם; (2) לספק רציונל להימנעות מוחלטת; (3) להציע מדריך לניבוי סיכויי ההחלמה בעתיד. גישה זו עזרת לאלכוהוליסט לקחת אחריות על השתיינות – מצדיקה את המכשולים הנובעים מהשינוי של סגנון החיים, שינוי הנדרש על מנת להשיג פיכחות מתמדת. בפגישה שוטפת מס. 7, עקב ריבוי המתוודים על מעידה, עלה נושא ההתמכרות כמחלה. המסר השליט היה פשוט: "יש מחלה שמשלתת עלי, זה לא אני". מסרזה עזר הן לקבלה העצמית והן להורדת הנטל הכבד של האשמה עצמית. בציטוט החוזר על עצמו: "זה לא אני, זו המחלה", החבר מסיר מעל כתפיו את האחריות המוסרית לעברו הכולל שימוש בסמים והיבטים נוספים של

המחלה; או כפי שביטא זאת חבר, ברגע ששמע שאין לו בעיית סמים אלא מחלת ההתמכרות, נגולה אבן מלבו (פגישה שוטפת מס. 39). עם זאת, אין הכוונה להסרת האחריות להחלמה, אחריות המתבטאת בנקיטת הצעדים והפעולות אותן מציעה התוכנית, אלא רק להסרת נטל האשמה ולפתיחת פתח לסליחה עצמית. כמו כן, עזרת תפיסת המחלה לקבלה ההדדית: "זה לא אתה שמעדת, זו המחלה". אחריותו של המכור היא בכל שלא הפעיל את כלי התוכנית כדי להתנגד למחלה, אבל אין ריפוי מן המחלה. להיפך, המחלה מתקדמת: גם כשהמכור נקי מסמים הוא עדיין חולה, ורק הסימפטום לא מופיע – אין שימוש בסמים (פגישה שוטפת מס. 10).

הראיה למחלה היא הכמיהה לסם המופיעה לעתים גם לאחר שנים רבות של ניקיון, ועלולה אף להוביל למעידה. ישנם סיפורים רבים של חברים שלאחר ותק רב בתוכנית שלוהו בניקיון מהסם, "השגיוח פחות", ומעודו. הדרך אותה מצאו המכורים להסביר תופעה זו היא על ידי מושג **המחלה הכרונית והמתקדמת**. היות ומחלת ההתמכרות חשוכת מרפא, ואף ממשיכה להתקדם גם כשהיא עצורה (כשאין שימוש פעיל בסמים), אזי הצפי הוא שהנטייה למעוד לא תיעלם עם השנים, ושמעידה עתידית יכולה להיות חמורה ואף קריטית. ישנם סיפורים רבים המראים התממשות של צפי זה, ובכך הם משמשים כהוכחה להשערה על אופייה של המחלה.

עבור החברים המחלה היא מעין ישות פנימית כמעט עצמאית המוצאת את ביטוייה בכל מחשבה המנוגדת למסר התוכנית: "זה לא אני, זו המחלה" (פגישה שוטפת מס. 10). קיימת החצנה של האחריות – המחלה "מדברת", "חושבת" או "עושה". לפעמים מצליחים לזהות את המחלה כמניע למחשבה המסוימת ואולי אף להתנגד להשפעתה, ולעתים לא. חבר שהיה מטופל טיפול פסיכיאטרי במשך שנים ואף אושפז פעמים רבות טען שאובחנו אצלו מחלות נפש שונות, אבל אף פעם לא מחלת ההתמכרות (אותה פגישה). לדבריו, ברגע שהצטרף לאנאיי. וקיבל אתך עובדת היותו חולה במחלת ההתמכרות – סוף סוף הבין את עצמו.

ההתייחסות אל המחלה מקיפה את כל עולמו הפנימי של המכור, ולא רק את התמכרותו לחומר משנה מצב ההכרה. לכן, ביטוייה בכל ההתנהגויות אותן הוא מתנהג. לדוגמה, חבר שבאמצע היום חש רצון לעזוב את מקום עבודתו וללכת הביתה. לדעתו, זו המחלה (פגישה שוטפת מס. 22). היות ואכן עזב, לדבריו הוא פשוט נכנע למחלה. המחלה גם כוללת בתוכה את כל סוגי ההתמכרויות השונים; לדוגמה, בפגישה שוטפת מס. 32 סיפר חבר ותיק שמזה כחודש וחצי הוא מועד: הוא אוכל ומשמין ולא יכול לעצור זאת.

Vaillant (1983, עמ' 20) משקף עמדה פרגמטית על פיה הבנה ולימוד של האלכוהוליזם מן הראוי שיתבסס על מודל של מדעי החברה ותיאוריות למידה שונות. הטיפול היעיל, לעומת זאת, צריך להפנות אל המודל הרפואי. השימוש במונח "מחלה" במקום "הפרעה" הופך לכלי יעיל העוזר לשכנע את האלכוהוליסט להודות באלכוהוליזם, ומשמש בכך ככרטיס כניסה סמנטי למערכת הבריאות (Vaillant, 1981, pp. 38). המונח "מחלה" מקפל בתוכו את האטיולוגיה של האלכוהוליזם – מצד אחד מדובר על שתינות בלתי-נשלטת שאינה סימפטום של הפרעה נסתרת, אך מנגד היא נמצאת מחוץ לתחום הפעולה של כוח הרצון (שם, עמ' 37). קבלה אישית של המחלה על ידי המכור מוליכה לקראת הפסקת מאבק – המכור מפסיק את מאמציו הלא-יעילים לשמור על שימוש מבוקר בסם או באלכוהול (Ehrlich & McGeehan, 1985). עובדה זו מעלה את נכונותו של האדם לפנות בבקשת עזרה ואף לקבל אותה.

אחד המאפיינים של המחלה היא עוצמתה. המחלה חזקה יותר מן המכור (פגישה שוטפת מס. 26), על כן לבדו אינו יכול להתנגד לה. זהו הבסיס לצעד הראשון – ההודאה במחלה ובעוצמתה. היא הסיבה לכך שחיי המכור הפכו ל"בלתי מנהלים". והיות ולא יכול להתנגד לה בכוחות עצמו, עליו להפסיק להילחם בה. עליו לעצור את ניסיונותיו העצמאיים הנועדים מראש לכישלון, להיכנע, ולבקש עזרה מכוח עליון החזק ממנו וממנה – כך עוברים לצעד השני (ניתוח מפורט של הצעדים יובא בפרק נפרד).

הרעיון של מחלה או אלרגיה, לעצנו, אינו מרפא את המכור, אלא מספק הקלה עצומה מרגשי האשם ומסיר מכתפיו נטל כבד (Lehman, 1990) – המכור אינו אחראי להתמכרותו. ההקלה גדולה עוד יותר בגלל שמדובר גם על ההתנהגויות הנלוות לשימוש בסמים, ולא רק לעצם השימוש (Winegar et al., 1987). לעומת זאת המכור כן **חופשי לבחור** אם ישתמש בסם בפעם הראשונה ויעורר בכך את מחלתו. כלומר, כן מוטלת עליו האחריות להימנעות. תוכנית האנאיי. במובן זה תופסת את עצמה כדרך המתכוונת ומוליכה לקראת אחריות.

ההתרשמות הכללית מההתייחסות אל המחלה היא שאין מדובר בניסיון לתת הסבר "מדעי" או "מקצועי" להתמכרות. **המחלה אינה מחלה במובן המקובל**. למעשה, את חבר האנאיי. הטיפוסי ההסבר להתמכרות מעניין כל עוד יש בו יסוד אותו יוכל לנצל לתועלתו האישית, להחלמתו. הנקודה החשובה היא ש"זה עובד", ואין עמידה עקרונית על מציאת הסבר מדויק וממצה להתמכרות. הנושא העמוד על הפרק, לפחות באופן מוצהר, הוא החלמה, החלמתו האישית והחלמת כל מכור שסובל.

כל מה שמוליך להחלמה כשיר, ומבלי להתייחס לבסיס המדעי עליו הוא נשען. **גישת המחלה אינה הסבר להתמכרות, אלא פתרונה המעשי**. זהו יסוד הפרגמטיזם של התוכנית. כלומר, החשיבות בקבלת המחלה היא לא בהבנת ההתמכרות, אלא בצעדים המעשיים המתבקשים מכך. הטענה היא שכדי שהמכור "יעלה על דרך", כלומר, יתחיל בהחלמה, עליו לקבל את עצמו כמכור, זאת אומרת, לקבל את גישת המחלה והמשתמע ממנה. רק כך, על פי מסר החברים, ההחלמה אפשרית, כי רק בדרך זו המכור מודה בכך שקיימת אצלו ההפרעה ושהוא זקוק לעזרה לפתרונה (פגישה שוטפת מס. 8; ראיונות 2, 21).

ברוח הפילוסופיה האקסיסטנציאליסטית של היידגר טוען Kurtz (1982) שעל אף תפיסת המחלה, אין הכוונה של "אלכוהוליסט יש אלכוהוליסט", אלא האדם הוא אלכוהוליסט. אין זו מחלה חיצונית לו ש"נדבק" בה והפנים אותה, אלא צורת היותו בעולם, והשתייכות היא סימן חיצוני נוסף שלה. בתואר זה מוכלים חוסר הישע, חוסר התקווה ומוגבלות אישית בסיסית – זוהי צורת התכוונותו אל העולם. היות ועצם ההוויה האלכוהוליסטית היא מוגבלות, ההדגש הוא על הימנעות כבר מן המשקה הראשון. המונח "אלכוהוליסט" מכיל בתוכו "לא" בסיסי – לאלכוהוליסט אין גבול, אלא הוא עצמו מוגבל.

Clarke (1988, עמ' 16-19) מעלה ביקורת כנגד מספר הנחות יסוד של גישת המחלה. הוא מציג מחקרים המראים שכניסה של אלכוהול למחזור הדם של האלכוהוליסטים לא עוררה את הכמיהה למשקה, זאת בניגוד לטענת האלרגיה. סיכום מחקרים נוספים מראה שאין האלכוהוליסט שותה בכל הזדמנות, וגם לא צורך כל כמות של אלכוהול ברגע שרק ניתן לו. ממצא נוסף – האלכוהוליסט אינו מאבד שליטה ברגע שהמשקה נמצא ברשותו, אלא מתכנן את שתיינותו. יש לציין שספרי היסוד של האיי.איי. והאנ.איי. מביאים שלל דוגמאות הפוכות המדגישות את ההתמכרות והשתיינות כאלרגיה או מחלה. העמד היא שעבור הפרט המכור לא כדאי לקחת את הסיכון ולעמת את דעתה של התוכנית מול תוצאות המחקרים הללו. עבורו אפילו המצאות בשולי עקומה סטטיסטית בעלת נטייה מובהקת יכולה להיות שאלת חיים ומוות. קבלת גישת המחלה היא אי-חשיפה לסכנות.

Peele (1989, עמ' 59) מצטט גם כן מחקרים שהראו את ההיפך ממה שטוענת גישת האלרגיה. מסקנתו היא שהגורם המשפיע על מידת השתיינות היא אמונת האלכוהוליסט, ולא העובדה שהוא נחשף לאלכוהול. אם מאמין הוא בתפיסת האלכוהוליסט כמחלה, אכן יתנהג בהתאם. אף Ogborne & Bornet (1982), לאחר עיון-מחדש בתוצאות של שני מחקרים קודמים, מסיקים שחשיפה לטענה שהאלכוהוליסט לא יכול לעמוד בפני האלכוהול משמשת במקרים רבים כנבואה המגשימה את עצמה. אם האלכוהוליסט הפיכח מועד מעידה קלה, לאור נבואה זו היא הופכת למעיד רצינית המסתיימת באיבוד שליטה.

אם נבדוק את גישת המחלה לאור הביקורת של האנטי-פסיכיאטריה של שנות הששים (גופמן, סאסז, לאינג וכדומה), אזי נגלה תהליך הפוך בכיוונו: הממסד קיבל והפנים ביקורת כנגד מדיקליזציה של סטייה, ודווקא הסוטים עצמם מאמצים מודל רפואי שעל פניו נראה דטרמיניסטי נוקשה. מספר נקודות למחשבה כאן: ראשית, הממסד הרפואי אכן השפיע רבות על התגבשות התוכנית. אבל בניגוד למודל הביולוגי, מודל המחלה מציג "דטרמיניזם רך", בדומה ל Matza (1969). הוא מאפשר למכור בחירה האם להיכנס למסלול היסחפות כתוצאה ממעידה חד פעמית, או להימנע אפילו משימוש בודד ומתנאים נוספים שיכולים לעורר שימוש, ובך להישאר נקי.

שנית, בניגוד לגישה הפחיטיביסטית הנוקשה בה הסוטה מקבל את תיוג החולה על פי קריטריונית של "מומחים לדבר", התוכנית מציעה לחבר לקבל על עצמו **מרצונו** תיוג זה. שלישית, התיוג אותו נוטל החבר על עצמו עבר שינוי משמעות ולכן הוא קל יותר מאשר התיוג המקורי: "נרקומן" הוא תג חמור יותר מאשר "חולה" או אפילו "מכור" החבר באנ.איי. למעשה, קבלת מודל המחלה על ידי הסוטים עצמם מציגה התקדמות בתהליך: א. על פי קריטריונים "**חיצוניים**", החליטו ה"מומחים" על נוהלי תיוג; ב. "מומחים" אחרים, מתוך ניתוח "**חיצוני**" של תהליך התיוג, העבירו ביקורת נוקבת כנגדו; ג. המתיוגים נטלו את הזכות לתיוג לידיהם, והחליטו על תיוג עצמי בעל משמעות חדשה ועל פי קריטריונים "**פנימיים**". כלומר, הצגת ההתמכרות כמחלה על ידי המכורים עצמם איננה סתירה לטענות "האנטי-פסיכיאטריה", כי אם המשכו של התהליך. לנושא התיוג יוקדש סעיף נפרד בפרק.

דווקא מתוך תפיסת ההחלמה בדרך האנ.איי. ניתן להעלות ביקורת נוספת לגבי ההתמכרות כמחלה. האנ.איי. אימץ גישה זו לאור מעשיותה, אלא שנתקלתי במספר רב של מקרים בהם השימוש בעמדה זו היווה תרוץ להתנהגות לא-רצויה או אי-התנהגות רצויה. לדוגמה, מספר רב של מכורים ש"טרם מצאו עבודה", נתמכים על ידי בני משפחותיהם ו/או הביטוח הלאומי, ומתרצים זאת בהיותם חולים במחלת ההתמכרות. כלומר, העובדה שהחברים הם מכורים, ו**יישארם כאלו לכל ימיהם**, מקנה להם, לדעת רבים מהם, זכות ל"הנחות" אישיות.



בהקשר זה, Scott & Lyman (1970, עמ' 107-91) מציעים שהתווית של סוטה יכולה להינתן באופן מוצלח לאדם הפועל פעולה רק אם הוא אינו מסוגל לשחרר עצמו מהפרוש השלילי של כוונותיו. אם האדם מסוגל להציע הסבר מקובל להתנהגותו, היא אינה נחשבת כסטייה. המחברים מזהים שני סוגי הסברים: תירוץ והצדקה. האמור לעיל על האנ.איי. מתייחס לסוג הראשון, לתירוץ. תירוץ הינו הודאה בכך שהפעולה מוטעית, יחד עם הכחשת האחריות המלאה. היכולת להכחיש את האחריות נובעת מתפיסת ההתמכרות כמחלה חשוכת מרפא ומתקדמת. זהו אופן של הסבר הפונה אל דחף ביולוגי – מחלה. היות וההסבר ניתן למכורים חברי התוכנית, קהל מאיינים המחלקים אותו "עולם-שיח" ובעלי בסיס משותף של אמונות, ההסבר יתקבל באופן שגרתי. לעומת זאת, בחברה פלורליסטית בה אין הסכמה על היקף נרחב של נושאים, לא ניתן לשער מראש את הקלות בה יתקבל ההסבר. כלומר, בחברה הרחבה התירוץ של ההתמכרות כמחלה לא יתקבל בקלות ולא יסיר את התווית השלילית מההתנהגות. מכאן שהצלחת האנ.איי. להפיץ ברבים את תפיסת ההתמכרות כמחלה תתרום להסרת התווית השלילית מההתנהגות המכורים לאור קבלת התירוץ להתנהגות: מחלה שהיא דחף ביולוגי והמסירה את האחריות מכתפי המכור עצמו.

### 3. תהליכי ההתחברות

Gellman (1964, עמ' 75) מציין מספר דרכים דרכן מגיעים חברים לקבוצה. ביניהן: באמצעות חבר אחר; לאחר שיחה ב"טלפון החם"; חבר שפרש וחר. ניתן להוסיף לכך גם הפניה על ידי גורמי טיפול או על ידי מוסד בו שהה האדם. שמונה מתוך שבעה עשר המראיינים, ואולי כמחצית מן המתחלקים אותם שמעתי (מאות אחדות באומדן גס) הגיעו בדרך זו של שילוב בין אנשי המקצוע ותוכניות שנים-עשר הצעדים. שילוב זה הוא נפוץ למדי ויוקדש לו סעיף נפרד בהמשך.

Trice (1957) ניסה לאתר משתנים אישיים המשפיעים על תהליכי ההתחברות לאנ.איי. השוואה בין מתחברים ללא-מתחברים (עזבו לאחר מספר פגישות) העלתה שהמתחברים החשיבו עצמם ככאלו "אשר לרוב חילקו את בעיותיהם עם אחרים", עוד בטרם נכנסו לקבוצה. לאחר מספר שבועות בחברותא, המתחברים נמשכו יותר לאינטראקציות הלא-פורמליות המתרחשות לפני ואחרי הפגישות הקבועות.

במחקר המשך, מצא Trice (1959) שעניין אישי בקבלה חברתית על ידי אחרים יכול לסייע לתהליך ההתחברות, אך אינו מבטיח אותו. ההתחברות לקבוצה הינה תהליך מצטבר בו מספר גורמים חוברים יחדיו כדי להביא למשיכה.

מראיין מס. 1 סיפר לי כיצד הגיע לראשונה לחדרים וראה פרצופים מוכרים מתקופת השימוש. מצבו הנפשי היה כה ירוד שהרגיש מאוים למדי: "תחושת לא שייך – כולם מסתכלים עלי, מתמקדים בי. הרגשתי חוסר שקט וחוסר נוחות. יצאתי אחרי לא הרבה זמן. המשכתי את השימוש". וכשחזר לחברותא אחרי מספר חודשים: "הלכתי עם החבר שהעביר לי את המסר. אותה תחושה לא נעימה – הישיבה, הסידור, הרוגע של כולם, היכולת ביניהם להסתדר – תחושת לא שייך. 'משהו' השאיר אותי עד סוף הפגישה". ולדבריו, אותו 'משהו' לא ברור שלח אותו גם למחרת לפגישה, וכך "נתפס" בתוכנית.

סיפור זה מעלה נקודה אופיינית להרבה חברי אנ.איי., ונקבעת כנראה מגודלה של המדינה – כמעט כולם מכירים את כולם עוד מתקופת השימוש בסמים. במידה מסוימת זה עוזר להתחברות; מראיין מס. 4, כשירד לראשונה לפגישת אנ.איי., שמע חבר ותיק שלו מדבר. חבר שלא שמע ממנו כבר זמן רב. ההדהות עוררה אצלו התלהבות רבה לתוכנית, דבר שהתבטא בכוננות למלא תפקידים בקבוצה, ובהשתתפות בניקיון השוטף של החדר במרץ יוצא מהרגיל (פגישה עניינית מס. 12).

הכרות הדדית זו היתה גם אחת ההתרשמויות המוקדמות שלי מהחברותא. כבר בדיווח הראשון (פגישה שוטפת מס. 1) כתבתי: "נדמה כאילו חברה שלמה 'התנתקה' ובאה לחברותא, שינתה דרכיה לגמרי, אך לא את הרכבה". יתרה מזו, בפעם הראשונה שירדתי לפגישה, היות ואיני שייך להכרות הדדית זו, הביטו בי בחשד שזכה לביטוי מילולי: "אתה לא מהמסטר?" בנוסף להיות החברים מיוודדים עם זה עוד מתקופת השימוש, ישנם גם מקרים רבים בהם קיימת קירבה משפחתית בין החברים. פגשתי אחים רבים, שלעתים "הביאו" אחד את השני או שהגיעו כל אחד בנפרד ובמנו. או זוגות נשואים (שהגיעו כזוג נשוי לחברותא – להבדיל מזוגות שהכירו בחברותא), גיסים (אולי הקרבה הנפוצה ביותר – לעתים שלושה עד ארבעה גיסים אחד לשני) ובני דודים. התרשמות שלא נבדקה כמותית היא החלוקה האזורית: למעט נישואין, קשרי המשפחה, כמו גם יחסי הידידות הוותיקה, בלטו יותר במפגשים ביפו מאשר בצפון תל אביב, ללמד

על הומוגניות גדולה יותר בין חברי החדר היפואי, הומוגניות חברתית של מוצא – משפחתית, עדתית ושכונתית.

Stark & Bainbridge (1980) מנתחים תוצאות של מספר מחקרים שבדקו משתנים הקשורים להצטרפות לכת או תנועה דתית. על אף שהאנאיי. אינו כת או תנועה דתית מוצהרת, קיים דמיון בין ממצאיהם להתרשמות במחקר הנוכחי. משתנה שנתגלה כבולט בתרומתו להצטרפות הוא הרשת החברתית: החברים בתנועה מושכים בעקבותיהם מצטרפים חדשים מהרשת החברתית בה היו לפני שהצטרפו לתנועה. במספר כתות משתנה זה היה חיוני להיווצרותה הראשונית של הכת. ממצא זה עומד בהתאמה לאמור לעיל על האנאיי. בארץ.

משתנה בולט נוסף שאותר על ידי החוקרים מתייחס להתאמה האישית של המצטרף: המצטרף הוא סה שחווה מתח אישי בחייו ואידיאולוגיית התנועה נמצאה כמתאימה לו בהתמודדות עם המתח. ככל שהמחיר החברתי של ההצטרפות גבוה יותר (המחיר של הצטרפות לכת או תנועה שהיא סוטה), כך גם נדרש לחץ פנימי גבוה יותר שיוליך להצטרפות. ממצא זה עומד בהתאמה לקביעת האנאיי. שחבר צריך "להגיע לתחתית" כתנאי להצטרפות מוצלחת לתוכנית, או בשפת האנאיי., להגיע לכך ש"הסבל הפך לבלתי-נסבל"; וגם צריך "לרצות את מה שיש לכם" (מסורת שלישית הדורשת את הרצון להפסיק להשתמש).

הדרישה להתאמה של אידיאולוגיית האנאיי. למכור היא מרכזית בתהליך ההתחברות. החבר לא נדרש לאמץ בבת אחת את כל האידיאולוגיה, אך מאידך, התנגדות עזה שלו תמנע ממנו להגיע לפגישות או להתמיד בן. לדוגמה, מכור שפגשתי במרכז שיקום שסירב להגיע לאנאיי. מתוך טענה ש"אין הוא זקוק להם", הוא יצליח בכוחות עצמו. העובדה שהאנאיי. מורכב ממכורים כמוהו היא לגביו בעלת משמעות שלילית, כי היא גורמת להתרסות בהתמכרות ואין זה לטובתו. מסר האנאיי. הוא הפוך: החבר אינו יכול להתנקות מהסם בכוחות עצמו (הצעד הראשון), והעובדה שכולם מכורים נחשבת כנקודת החזק של התוכנית.

גורם נוסף המשפיע על ההתחברות הוא הקבלה השלמה של החבר. מרואיין מס. 3 הגיע לחברותא לאחר שיחה ב"טלפון החם" של האנאיי. חבר שפגש אותו מחוץ לחדר חיה לפי ההיסוס שמדובר בחדש, קיבל אותו בחיבוק חם ובאמרת אנאיי. מקובלת: "הגעת למקום הנכון, אנחנו צריכים אותך כאן". המרואיין טען שנשטף כולו בגל חום, וחר על דברים ששמעתי רבות בהתחלוקות מחברים ותיקים: לפני כן, כל מקום שהגיע אליו כמכור היה המקום הלא-נכון, ואף אחד לא היה צריך אותו שם. סוף-סוף, אולי לראשונה בחייו, הגיע למקום הנכון. לכן, "נתפס" חזק למקום ולאנשים המעידים על עצמם שצריכים אותו. עם זאת, אותו מרואיין מסוים נעלם מן החברותא לאחר כחודשיים של פעילות. כלומר, לא די בקבלה ובהתלהבות שהיא מעוררת. אם גורמים אחרים לא נכנסים לפעולה, ההתחברות אינה מתרחשת. חלק מגורמים אלו מתואר בסעיפים שונים בפרק הנוכחי.

O'Leary et al. (1980) ניסו לעמוד על ההשפעה של פעילות הגומלין בין אישיות, פסיכופתולוגיה והרגלי שתייה קודמים ביחס להתחברות מוצלחת לאנאיי. תוצאות מחקרם הראו שחברים בעלי דרגה גבוהה של התחברות (נוכחות בתדירות גבוהה בפגישות) הציגו יותר חרדה ורגשות אדם. כמו כן, היו בעלי הפרעות גדולות יותר בתפקוד הפיזי, הנפשי והחברתית כתוצאה ישירה מהרגלי השתייה שלהם – סגנון השתייה הראה יותר איבוד שליטה על ההתנהגות. גם תוצאות אלו מחזקות בעקיפין את הטענה המקובלת שעל מנת להצליח בהחלמה על המכור להגיע ממש לתחתית (hit bottom), וההודאה בכך היא הצעד הראשון של התוכנית (נספח I).

מרואיין מספר 13 סיפר שהיה במצב בו גנב מבני משפחה כדי להשיג כסף לסם, היות וחשש לגנוב מזרים כי פחד לחזור שוב לכלא. בכך עבר את הקווים האדומים של עצמו והרגיש "מבזה, מושפל, חסר תקווה". כך פנה לגמילה מוסדית בה שמע על האנאיי., ולאחר הגיע לפגישות. מכור זה, בתחילת דרכו בחברותא שילב השתתפות בה עם סחר בסמים, דבר שלדבריו גרר מעידה, הידרדרות אישית נוספת, חשבון נפש נוקב, הבנת הטעויות ועליה על דרך האנאיי. כפי שמוצעת: עבודת צעדים בהנחיית חונך.

מספר רב של מכורים הודו בכך שהגיעו לפני שנים לחברותא, ויתכן אף ליותר מפגישה אחת, אך לא התחברו והמשיכו בשימוש. לטענתם, היו צריכים "לסבול עוד" כדי להגיע לתחתית ("התחתית שלי" הוא ביטוי נפוץ). בחוסר תקווה ובמוצא אחרון פנו שוב לאנאיי., אך מתוך מצב נפשי שונה, וכך זכו להתמיד בדרך. מקרה של מכור המשמש לכך דוגמה חיה: הגיע לחברותא, התלהב, היה נקי שלושה חודשים ועב בטענה שלא זקוק יותר לתוכנית. חזר לשימוש ("בהתחלה רק אלכוהול, וגם קצת כייף, ועוד...") ולאחר כמחצית השנה הופיע שוב בחברותא, נראה מובס ובעל נכונות שונה – פחות התלהבות מוחצנת. בשפת האנאיי. מדובר על הצורך ב"כניעה לתוכנית", ואם המכור שלם עם כניעתו והיא מהווה ביטוי לתחילת ההחלמה שלו, מדובר על "כניעה מתוקה".

Lofland & Lejune (1960) ניסו לאתר מאפיינים של מבנה חברתי באי.איי. שיכולים והגביר התחברות לקבוצה או להרתיע מפניה. במחקר מוקדם מצאו שקיימת הטרוגניות רבה בין קבוצות האי.איי. (בניו יורק), אך בתוך הקבוצה קיימת הומוגניות. כלומר, על אף האנונימיות המוצהרת, חברים בוחרים לעצמם קבוצה הקרובה אליהם ברמת המעמד החברתי. השאלה שעלתה היתה האם מעבר לבחירה העצמית של החברים אין שוני באופן בו מתקבלים חברי אי.איי. חדשים בהתאם למעמדם ולמעמד הממוצע בקבוצה. תוצאות המחקר מדגישות את הפתיחות המבנית באי.איי. לגבי קבוצות ממעמד נמוך, לא נמצא כל הבדל משמעותי בקבלת חברים ממעמד נמוך או גבוה. בקבוצות ממעמד גבוה – היתה אינטראקציה רבה דווקא עם חדשים ממעמד נמוך, בהשוואה לחדשים ממעמד גבוה. Maxwell (1984, עמ' 45) מחק ממצא זה בטענתו שמכל הרשמים החיוביים הראשונים שמקבל האדם הנפגש עם האי.איי., בולטת במיוחד החברותיות של החברים – החום, הקבלה, העניין האישי.

בגלל אופייה ה"משפחתי" כמעט של החברותא בארץ, שאלת המבנה החברתי בקבוצות שונות פחות בולטת. מצאתי הבדל בהתרשמות בין קבוצות שונות, ואף שמעתי דיווחים מחברים שמעדיפים פגישה מסוימת על אחרות, אך לא נראה שזוהי נקודה עיקרית. רוב חברי הא.איי. בארץ מתאימים לתיאור של שחם (1988) שהוצג בפרק השלישי של החלק העוני – באים משכונות בהם יש רוב לתושבים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך, בעלי השכלה מועטה, לא סיימו שרות צבאי, לא עבדו בתקופת השימוש בסמים ועסקו בפעילות עבריינית. דווקא מבין ותיקי הא.איי. ומייסדי שפגשתי התמונה שונה, ורובם באים ממשפחות מהמעמד הבינוני-גבוה. אלא ששאר המשתנים שצוינו הם דומים. בכל אופן, הבדל מוצא זה לא נראה כמשמעותי לחברים עצמם. רק חבר אחד ממעמד סוציו-אקונומי בינוני-גבוה (ראיון מס. 5) ציין בפני את יחסו השלילי לרוב המוחלט של חברים ממעמד נמוך יותר. הוא אף מנה את שמות החברים מ"מעמדו" והביע תקווה שיהיו בחברותא הרבה כמותם, כי לא קל לו להסתדר עם האחרים. יתכן שזו הסיבה שחבר זה הוריד בהדרגה את מעורבותו בתוכנית, לטובת תוכניות מקבילות בהן רקע החברים קרוב יותר לשלו (כדוגמת O.A.), עד שנעלם לגמרי מן הא.איי.

כפי שצוין, ההתרשמות מקבוצות יפו וגם מקבוצות "שכונתיות" אחרות היתה של יותר הומוגניות, בעוד שלצפון תל אביב הגיעו מגוון גדול של חברים. במפגש "יום הולדת" בחולון אליו הגיעו גם חברים מא.איי. תל אביב שבדרך כלל אינם מגיעים לחולון, התייחס אחד המקומיים אל האורחים במטבע לשון בעל הקשר חברתי ברור: "צפונים". התרשמתי שלא דובר על פער חברתי ותרבותי גדול כפי שמשמע בדרך כלל מהביטוי (בסלנג התל אביבי), אלא יותר על לצון הצופן בתוכו אווירה כללית ידועה בא.איי. הקבוצות השכונתיות הן בעלות אופי מקומי בעוד שהקבוצות התל אביביות מייצגות את "העולם הגדול".

Bean (1975a) טוענת שחבר חדש שאינו מקבל את התוכנית בשלמותה מהווה איום על הוותיקים ומזהר מפני מעידות. התוכנית דורשת מהחדשים קבלה שלמה בלי ביקורת, פסיביות שאינה שונה מהפסיביות של ההתמכרות. כמו כן, לטענתה, התוכנית אינה מעודדת השתתפות במספר תוכניות מקבילות, ואף ממליצה לעזוב קשרי חברה קודמים מאחר והוליוכו לשתייה. בהקשר לכך, אמרה נפוצה בתוכנית היא: "מקומות, דברים ואנשים", כשהכוונה היא לאותם אלו השייכים לתקופת השימוש ומהם מומלץ להתרחק. כמו כן, בקטע "רק להיום", המוקרא בסוף כל פגישה שוטפת (נספח I), עולה הדרישה לעקוב אחר התוכנית "ככל יכולתי", ולהתמקד בו: "קשרי החדשים, אנשים אשר לא משתמשים ומצאו דרך חיים חדשה. ככל שאלך בדרך זו, אין לי מה לפחד". יש בתוכנית דוגמאות רבות של הודאות חברים שלא עמדו בדרישה של "מקומות, דברים ואנשים", לא "נצמדו לחקים, למנצחים" (ביטוי מקובל לוותיקים בדרך), ומעדו שוב ושוב. עם זאת, עבור רוב המכורים ששמעתי הקבלה השלמה אינה פסיביות כפי שטענה Bean, אלא דווקא דרישה לאקטיביות בכיוון מסוים, אותו מתווה התוכנית. אפילו אי-השימוש בסמים, מהווה למכור פעילות נפשית מאמצת. העדות לדרישה זו לפעילות באה לידי ביטוי בקביעה נפוצה: "לולא נצמדתי לתוכנית לא הייתי חי היום". כמו כן, הוולונטריות המודגשת של התוכנית המעוצבת בשתיים-עשרה המסורות, והדגשת השוויון המלא של החברים בפני עקרונות התוכנית, מהווים גם כן דרישה מוצהרת לאקטיביות.

החברות באי.איי. (וגם בא.איי.) אינה השתתפות פסיבית בתהליך טיפולי או עשייה פשוטה, אלא עניין של "להיות" בתוך דרך החיים (Henry & Robinson, 1978). "להיות" במובן האקסיסטנציאליסטי. כדי להצליח בדרך זו צריך יותר מאשר רק להגיע לפגישות – על החבר להשתתף מתוך שגרה בפעילויות נוספות, כמו: קריאת ספרות, שרות קבוצתי, העברת מסר התוכנית למכורים אחרים, חונכות ועוד. פעילויות אלו מאפשרות לתוכנית להמשיך מעבר לפגישות לתוך חיי היומיום של החברים וליצור משך ועניין אשר לא יכול להיות מסופק על ידי אנשי המקצוע. למעשה, התייחסות החברים אל קבוצת הבית שלהם היא כאל משפחה, אלא שגישתה פתוחה ומקבלת יותר

ממשפחה (Ripley & Jackson, 1959). התייחסות זו מקבלת סיוע גם מהעובדה שבשום אופן אין הקבוצה יכולה לסרב לקבל חבר המבקש להצטרף, ואינה יכולה לסלק מקרבה חבר המפריע לפגישות. ההתחברות לאנ.איי., "היות" החבר בתוך דרך החיים של התוכנית, מצביעה על התפתחות של מחויבות הדדית בין החבר והחברותא. מחויבות זו היא נושא הסעיף הבא.

#### 4. פיקוח חברתי באנ.איי.

Galanter (1990) מציג את האי.איי. כדגם של קבוצות ערה-עצמית קנאית המהווה קבוצה כריזמטית, וטוען שזהו ההסבר לרוב הצלחתה. המאפיינים של קבוצה כריזמטית הם: א. דרגת לכידות חברתית גבוהה; ב. מערכת אמונה המוחזקת בעוצמה; ג. השפעה על התנהגות החברים. הקבוצה נקראת כריזמטית בגלל מחויבות החברים למטרה טראנסצנדנטית (צעדים 11 ו-12 בנספח I). לדעת החוקר, תולדות האי.איי., כולל התפתחות הטכסים האופייניים לה, מקבילות לעלייתן של קבוצות כריזמטיות דתיות.

Davis & Anderson (1983, עמ' 243) רואים ארגון מחויבותי (commitment organization) כארגון בו האמצעים נבחרו על פי יכולתם להציג ולבטא את הערכים והשקפת העולם אליהם החברים מתחייבים. האי.איי. והאנ.איי. הינם דוגמאות לארגונים כאלו. מבנה החברותא ודרך פעולתה הם האמצעים המבטאים ומציגים את מסר התוכנית, את השקפת העולם אליה החברים מתחייבים. לדעת המחברים, הצטרפות לארגון מחויבותי מערבת קונברסיה המקבילה לקונברסיה דתית, בתוספת הדרכה או חינוך-מחדש. המחויבות לארגון נבנית על חיזוק פנימי יותר מאשר על תועלת אינסטרומנטלית, זהו גם הבסיס לפיקוח החברתי של ארגונים כדוגמת האי.איי. (שם, עמ' 35-38). האי.איי. והאנ.איי. הינם דוגמה לתנועה נושאת מסר של גאולה, יוצרת שינוי, מודרנית, ששיטת הפיקוח שלה נשענת על הפנמת נורמות וערכים עם חדריה גבוהה של הפיקוח לחיי החברים. הדגש הוא על עימות מוסרי, קהילתי, מתוך כוונה להוביל לשינוי מוחלט בדרך החיים של האדם. ההחלמה מההתמכרות נתפסת כדורשת שינוי דרמטי ממהלך החיים של העבר, והשגת שינוי זה מהווה מקור כוח חשוב לארגון; החבר שעבר את השינוי הופך לפעיל נלהב בעל מוטיבציה גבוהה. התחייבותו לארגון לחברות לכל ימי חייו נתפסת לא כהתחייבות, כי אם כהבטחת תמיכה מצד הקבוצה לכל חייו (Doroff, 1977, pp. 240).

תיאוריות הפיקוח החברתי מציעות מודל על פיו הסטייה מנורמה המקובלת או המותרת נובעת מהחלשה של הפיקוח. Hirschi (1969, מתוך: Hagan, 1988, pp. 164-166), מציג ארבעה מרכיבים לקשר החברתי (social bond) המשמשים כאמצעי פיקוח ובולמים את התפתחות הסטייה: התקשרות (attachment); מחויבות; מעורבות; אמונה. Kanter (1972, מתוך: Roberts, 1990, pp. 104-109) מציינת שלושה מישורי מחויבות של חבר לקהילה: אינסטרומנטלי; אפקטיבי; מורלי, המקבילים לחלק ממרכיבי הקשר החברתי אותם הציג Hirschi. ניתן להשליך מתיאוריות אלו גם בכיוון ההפוך, ולהראות כיצד התחזקות של הפיקוח הבחורתי והתפתחות הקשר החברתי גוררות ירידה בסטייה, עד להעלמתה. האנ.איי. הינו ארגון של סוטים הדוגל באידיאולוגיה של שמירת חוק התואמת ברובה לנורמה המקובלת בחברה הרחבה. ניתן להראות כיצד האנ.איי., כארגון חברתי, מפתח אצל חבריו את המחויבות לארגון עצמו ולאידאולוגיה המוצהרת שלו ובכך עוזר להם לעצור את התמכרותם.

#### א'. מחויבות (אינסטרומנטלית)

מרכיב המחויבות על פי Hirschi, או המחויבות האינסטרומנטלית על פי Kanter, הוא לארגון עצמו – היחיד חייב להיות משוכנע שההתקשרות הנמשכת שווה את ההשקעה של זמן ומאמץ. התפתחות המחויבות האינסטרומנטלית מכירה את עקרון ה"דיסוננס הקוגניטיבי": החבר מקריב ומשקיע למען הארגון; נטישתו תהווה הודאה שהשקעתו היא עבור תוצר נטול ערך למעשה, וייווצר הדיסוננס הקוגניטיבי. המחויבות הנמשכת לארגון היא אמצעי למניעת הדיסוננס.

Kanter מציעה, במונחים כלכליים, שני מנגנונים המשחקים כאן תפקיד: הקרבה והשקעה. חברי האנ.איי. מעידים שהם נדרשו להקריב את השימוש בסם, הכמיהה לסם או לסיפוק מידי אחר של דחפים, אורח החיים הנלווה לשימוש (אלימות כפתרון, עבריינות ובריחה מאחריות אישית וחברתית), ויחסים עם חברים המשתמשים עדיין בסמים. עצם ההקרבה מעלה את מחיר החברות ולכן לא מוותרים עליה בקלות. תוכנית האנ.איי. מציעה לחבר גם השקעה של זמנו, מרצו, יחמתו

וכספו בקבוצה, על ידי השתתפות בפגישות, נטילת תפקידים, הקמת קבוצות חדשות, נסיעות ברחבי הארץ לגם תמיכה בקבוצות קטנות, השתתפות עצמית בהוצאות וכדומה. ככל שהחבר מתרחק מתקופת השימוש ודפוסי החיים האופייניים לה, כך לומד הוא "שיש לי היום מה להפסיד אם אחזור לשימוש". אפילו תקופת הניקיון עצמה, הזוכה לחיזוק חברתי מרכזי באנאיי, משמשת כבלם המונע הידרדרות: "לא רציתי לאבד את כל התקופה בגלל שימוש אחד". ישנם גם המקרים הפחות מוצלחים כדוגמת החבר שבמשך שנתיים השתמש באלכוהול ("אלכוהול הוא סם" על פי האנאיי). והסתיר זאת מהקבוצה, כדי לא לאבד את החיזוק הנובע מתקופת הניקיון. אבל במקרה זה החיזוק היה חברתי-חיצוני בלבד וללא תחושת הישג אישי, ולכן החבר "נשבר" לבסוף והודה באמת קבל עם. היות ותקופת הניקיון מתאפיינת לרוב גם בשיפור תנאי החיים של המכור (לא נרדף על ידי המשטרה, עובד ומתפרנס, יחסי משפחה מתייצבים), מעידים החברים שבשום פנים ואופן אינם רוצים לאבד זאת, אפילו אם מדי פעם מתעוררת כמיהה לשימוש. קל יותר להתגבר על הכמיהה מאשר לאבד את הישגיהם. על רקע זה בולט מקרהו של המכור שלאחר מספר שנים של ניקיון, תוך זכייה בהישגים חברתיים, הן בתוכנית והן מחוצה לה, שקע במעידה מתמשכת. ממקרה זה ניתן ללמוד שההתמכרות הינה מחלה עמוקה, מתמדת ובעלת עוצמה, ולעתים לא די במנגנונים המתוארים כאן על מנת לעצור אותה מלעלות.

### ב'. התקשרות (מחויבות אפקטיבית)

ההתקשרות על פי Hirschi, או המחויבות האפקטיבית על פי Kanter, היא לחברים בקבוצה, לתחושת השייכות שהיא תוצר של התמיכה הרגשית אותה מציעה הקבוצה. גם כאן ניתן להצביע על שני מנגנונים: **התנתקות** מקשרים חברתיים קודמים ואחוזה (communion) עם קבוצת השייכות החדשה. מתקיים כאן שינוי בקבוצת ההתייחסות של החבר: הוא נוטש את קבוצת ההתייחסות הישנה של מכורים-פעילים, הנחשבים כ"רעים" על פי אידיאולוגיית האנאיי, ומתקבל לקבוצת שייכות חדשה של מכורים-נקיים, "הטובים". אל תהליך הקבלה לקבוצה החדשה ניתן להתייחס כאל תהליך של "התקשרות דיפרנציאלית", כפי שאראה בסעיף נפרד בהמשך. קבוצת השייכות החדשה תומכת בחזקה מבחינה רגשית, מגלה אכפתיות ומתייחסת אל עצמה כמו למשפחה. על כן, ההתקשרות אליה מלווה בהתפתחות של מחויבות חזקה, כדי לא לאבד תמיכה רגשית זו. מספר רב של חברים באנאיי. העידו כיצד עמדו בפני מעידה ואז "מכרתי בכס, חשבתי איך אספר לכם על המעידה, ולא השתמשתי".

האבחנה בין "הטובים", חברי האנאיי, לבין "האחרים", שאינם חברים (הכוונה לאחרים בכלל, ולא רק מכורים) קיימת בצורה ברורה בתוכנית. אפילו צעד שנים-עשר, המדבר על העברת המסר, ממקד אותה במכורים בלבד. מדי פעם חברים מתייחסים אל אלו ש"בחוף" מבחינת הנכונות לעזור לאותם "אחרים" ולהעביר להם את מסר התוכנית "המתאים לכל אדם", אבל גם התייחסות זו יוצרת הבחנה ברורה בין "אנחנו" שבפנים, "להם" שבחוץ. כאשר חבר מתייחס אל חברי הקבוצה ככלל, הפניה היא בגוף שני רבים – "אתם", "אמרתם", "הצעתם" וכו' – כאל אחוות חברים אליה הוא זכה להצטרף. כפי שהזכר בהקשרים שונים ויפורט גם בהמשך, אחוות חברים זו מחליפה כמעט כליל את היחסים החברתיים של חבר החברותא, לעתים גם את יחסי המשפחה, ויוצרת רשת חברתית נבדלת לחלוטין הפורסת פעילויותיה לכל שעות היממה ולמלוא תחומי החיים.

בפגישה שוטפת מס. 1 דיבר מתחלק על העוצמה שבקבוצה – המכור לבד הוא חסר אונים לעומת כולם ביחד. עוצמה זו, כפי שהבנתי מדבריו, נקראת בפיו ה"כוח העליון", או "אלוהים כפי שאני מבין אותו". חבר אחר באותו מפגש דיבר על הבילוי המשותף בין החברים וכינה אותו "התעוררות רוחנית". מכורים אחרים העידו ששוב הם אינם מרגישים לבד: "אתם תמיד אתי, גם כשנמצאת לבד" (פגישה שוטפת מס. 9). בפגישה שוטפת מס. 14 דובר על הצעד השני והכוח העליון אליו הוא מכוון. שלושה מתחלקים זיהו את הקבוצה ככוח עליון – "אני מאמין בקבוצה" – כלומר, השימוש הוא במילה "אמונה" במקום "אמון". הגדיל מתחלק אחד שטען כי לא קל היה לו לוותר על האגו שלו (הדרישה של צעד שני), אלא שלבסוף ויתר עליו לטובת הקבוצה והחברים: "יש לי כאן חברים טובים שלא היו לי אף פעם, אז למה להשתמש? ... הרבה יותר טוב לי עכשיו, כשנכנעתי לכוח העליון, לקבוצה, ליחד". כלומר, התפתחות ההתקשרות לתוכנית משמשת כאמצעי הגנה מפני החזרה לשימוש בסמים.

### ג'. אמונה (מחויבות מורלית)

מרכיב האמונה על פי Hirschi, או המחויבות המורלית אותה מציינת Kanter, היא המחויבות לערכים, לנורמות ולאידיאולוגיה של הקבוצה. באנאיי. הכוונה היא להתפתחות מחויבות לערכי

התוכנית עצמה. לאור מרכזיותה של אידיאולוגיית התוכנית היא תזכה לדיון נרחב בסעיף הנוכחי ובפרקים עוקבים.

המנגנונים המשחקים כאן לפי Kanter הם **השפלה וטראנסצנדנציה**. ההשפלה פועלת על תחושת האנוכיות של הפרט ליצירת ענווה באמצעות ההדגשה שבלי הקבוצה החבר היה נטול ערך. ציטוטים אופייניים מהאנאיי. הם: "בלעדכם לא הייתי חי היום", "הכל בזכות התוכנית – לבד, אין לי כלום". עצם ההודאה בחוסר האונים בצעד הראשון, כפי שיתברר בפרק על הצעדים, מהווה תהליך של הפחתה נוספת בדימוי העצמי של החבר. באופן מעשי זה מתרחש באנאיי. בצורה וולונטרית בהתחלקויות, ובבקשות ממתמיכה של חברים מחברים אחרים. קריאת תיגר כנגד ערכי התוכנית נחשבת כביטוי לחוסר ענווה, העדפת הרצון האישי, האנוכי, על פני רצון האלוהים, ופעולה של מחלת ההתמכרות.

למרות שהחבר, כיחיד, הוא חסר אונים, חייו מקבלים משמעות נצחית ומוחלטת על ידי כניעה לתוכנית וקבלת עולו של הרצון האלוהי (צעדים ראשון, שני, ושלישי – יפורטו בפרק נפרד). בנוסף להיות התוכנית מספקת תקווה, היא גם בעלת חזקה מוחלטת על האמת (McCraedy & Irvine, 1989, pp. 163). טענת התוכנית היא שבשום מקום אחר לא יוכל החבר לזכות בתובנות אותן היא מספקת לו ולהשתתף בניצחון הקולקטיבי.

כפי שצוין בנייתוח המסורות, גישת התוכנית היא בדלנית במוצהר – אין מקום להביא לפגישות החברותא "אמיתות" ממקום שאינו האנאיי. בלבד. עובדה זו נשמרת בקנאות על ידי החברים. לדוגמה, חבר שהיה חבר גם בחברותא אחרת (OA), זכה ליחס של "כבדהו וחשדהו", פן יטמא את מסר האנאיי. ברעיונות זרים. חברים שגילו עניין בספרות או התארגנויות של קבוצות שונות מסגנון ה-New-Religions, עשו זאת "בחדרי חדרים" תוך כדי המתקת סוד עם כאלו שנראו להם שלא יפרסמו זאת בקרב כלל חברי האנאיי. יש לציין כאן שהתוכנית עצמה אינה קנאית במובן הדתי, היא במוצהר מתבדלת וחסרת דעה על עניינים חיצוניים (קנאות היא הבעת דעה). באופן רשמי התוכנית גם אינה מתעניינת באמונות הפרטיות של החבר, אבל **יישומה** על ידי החברים גובל לעתים בקנאות לשמה, כפי שהודגם לעיל.

Bassin (1984) מציג כלי טיפולי חשוב באיי.איי. – אמרות התוכנית ופתיגמיה. למרות שאינן מזכרות ב"ספר הגדול" (הספר הראשון של האיי.איי. אליו מתייחסים כאל תנ"ך הקבוצה), מהוות הסיסמאות מאפיין מועדף. הן נמצאות על קירות המועדונים, נאמרות במפגשים הקבוצתיים, וגם בשיחות פרטיות בין חברים. הרבה אמרות הן בעלות איכות הומוריסטית ברורה (דוגמאות לאמרות אנאיי. נפוצות בנספח I). האמרות משמשות אמצעי יעיל לתמצות המסר הרעיוני וההתנהגותי והפיכתו קל לשינון ונוח ליישום בשיחות או התחלקויות. הן מציגות באופן חד משמעי את הפעולה, המצב או ההרגשה הנכונים. Bassin תופס את האמרות כמעלות את ההות הקבוצתית ובכך מסייעות לחיזוק הלכידות הקבוצתית ומגדירות קוד התנהגותי ברור. ניתן לשייך את השימוש באמרות למרכיב האמונה בקשר החברתי על פי Hirschi.

אמרה אפיינית המדגימה טענה זו ומבטאת את אידיאולוגיית התוכנית היא: "תמשיך לבוא – יקרו לך דברים טובים". "תמשיך לבוא" – הכוונה היא להגיע לפגישות האנאיי. ללא קשר למוצא את החבר, עליו להמשיך ולהגיע לפגישות, לא לנתק את הקשר עם התוכנית. ההשתתפות בפגישות הופכת להיות מטרה ראשונית נשפית, אשר ברגעי משבר עוזרת למכור לא לאבד לגמרי את דרכו. חברים רבים הודו, על רקע אמרה זו, שברגעים בהם מאבקים בהתמכרות היה ללא-נשוא, היו מחכים בקוצר רוח עד לשעת הפגישה. כמו כן טענו חברים שאם הקפידו רק על כלל זה, אט-אט החלו להופיע שינויים בחייהם ו"דברים הסתדרו לי". זהו מסר נפוץ בין החברים: אם מקפידים להגיע לפגישות התוכנית, ומבצעים את המומלץ על ידה, כמו באורח נס נעלמים מכשולים רבים שהתערמו במשך שנות ההתמכרות. כלומר, השמירה על המחויבות לחברותא לתוכנית צופנת בחובה תגמולים רצויים. לאור מרכזיותה של אמרה זו בחיי החברים, זכיתי לשמוע אותה נאמרת פעמים רבות. לעתים אלו הן מלות העידוד היחידות הנאמרות לחבר המעיד על סבלו, ולעתים חבר אומר את האמרה לעצמו: "אני יודע שתמיד אמשיך לבוא". מאידך, לעתים יש המציינים התמכרות עם השימוש באמרה: "אמרתם לי שאם אמשיך לבוא יקרו לי דברים טובים. אני נקי, בא לפגישות, ובשימוש היה לי יותר טוב". גם במקרה זה תשובת החברים היא אותה: תמשיך לבוא, תעשה מה שהתוכנית מציעה, ויקרו לך דברים טובים".

בפגישה שוטפת מס. 14 "הפתיע" אחד המתחלקים – טען שעבורו הכוח העליון הוא אמרות האנאיי. התולות על הקיר. כאשר הוא "שוקע", כדבריו, הוא מכר באותן אמרות, בחור את המתאימות למצבו וכך נחלץ. למעשה, חוץ מאשר אצל חדשים בחברותא שטרם למדו את "השפה", כמעט כל המתחלים משבצים בדבריהם אמרות נפוצות, ומשתמשים בהן להדגים את דבריהם, הרגשותיהם ודרכם בחיים. השימוש באמרות הוא גם בשיחות הפתוחות בין החברים, ואף בכתיבה אישית של החברים את עבודת הצעדים (תפורט בהמשך) (ראיון מס. 15).

בהתחלקויות אותן שמעתי, פעמים רבות עלתה שאלת הפנמת הערכים של התוכנית על ידי החברים. לדוגמה, בפגישה בה הנושא היה "יושר", בדקות האחרונות המוקדשות לעניינים אישיים, הודה חבר שעל אף שהוא נקי כבר כחודש עדיין לא טוב לו. באותה פגישה, לאחר שהאזין להתחלקויות החברים, הוא הבין למה: הוא עדיין ממשיך בגניבות, פריצות ושאר התנהגויות המכונות בחברותא "דפּוסי העבר". בשיחה לאחר פגישה (שוטפת מס. 28) סופר על חבר שנהג לשתות אלכוהול ולהכריז על עצמו כנקי במשך שנה וחצי. במשך התקופה התיישר בגלל העימות הפנימי בין ערכי התוכנית ל"דפּוסי העבר", ולבסוף "פתח" את זה בקבוצה והשתחרר כליל מייסוריו. באופן אישי שמעתי מספר פעמים בהן סיפור דומה חזר על עצמו. בכל המקרים הודו המתחלקים בסבל הנגרם כתוצאה מהשקר והקונפליקט הפנימי ובהקלה שבהתוודות. יש לציין שמבחינת התוכנית הצהרת האדם על תקופת הניקיון היא אישית לחלוטין, החברים מקבלים כל הצהרה בחום גם אם ידוע וברור כי אינה מציאותית. על כן, העימות במקרים הללו אינו בינאישי אלא פנימי, ומתבסס על הפנמה מסוימת של ערך היושר.

האנאיי. מציבה לחבר אתגר מוסרי כביר – מאדם שעיסוקו העיקרי הוא עבריינות (עצם השימוש בסם, למעט מקרים בודדים יחסית בתוכנית של שימוש על פי מרשם בלבד, הוא פלילי) החבר צריך להפוך לאדם השואף למערכת מוסרית מוחלטת אותה מציעה לו התוכני. על אף הגמישות המבנית וההגדרתית של התוכנית והיותה מקבלת את החבר בכל תנאי, צווי המוסר של התוכנית אינם יחסיים, אלא אמורים להיות מיושמים בכל מצב ותנאי. המעבר הזה אינו חלק, אלא רצוף נסיגות, ובעל שלבים בהתקדמות: מהפסקת השימוש בסמים, דרך הפסקת העבריינות ועד להפנמת היושר וההצמדות, לפחות בהתכוונות, לערכים המוחלטים הללו, אך במוצהר הם מוצגים כשאיפה בלתי-מתפשרת. קיים כאן איזון עדין בין השאיפה המוצהרת והסכנה הטמונה בה לאור האיום על המכור הנובע מעצם הציווי המוחלט, לבין הקביעה: "התקדמות ולא שלמות", המכירה באופיו של המכור ובחולשותיו.

סיפר חבר ותיק שבשיחה עם מטפל מקצועי טען הלה ששקר הוא מנגנון הגנה אנושי ואין אדם שיכול להימלט ממנו. תשובת החבר היתה פשוטה: "הם אולי יכולים לשקר שקרים 'קטנים', אבל אצלי שקר קטן יוליך לגדול יותר, ובלי שאדע איך – תבוא המעידה. לכן, איני משקר". עמדה זו משמשת יותר כביטוי לשאיפה המוצהרת מאשר כעדות על קיומה בפועל, אם כי נתקלתי גם במימושה. זוהי תמצית הרעיון המוסרי באנאיי. – צו מוחלט שכל סטייה ממנו פרושה הידרדרות שלימה של האדם ("כלא, מוסדות ומוות" – בשפת האנאיי.), אך שמירה עליו מביאה תגמולים חברתיים ואישיים – "המתנות שבדרך", בשפת התוכנית. אבל, גם את אותו חבר שמעתי משקר, ללמדנו על המתח המתמשך בין הציווי המוחלט הנשאף לבין המבוצע בפועל.

מבחינת חברי האנאיי, הכוונה היא לשמור על אותם ערכים שלדעתם "האדם הרגיל" שומר עליהם, כאשר המושג של ה"אדם הרגיל", מי שאינו מכור, הוא של אישיות מוסרית למופת. ללא ספק, השמירה על הערכים המקובלים בתוכנית כשייכים ל"אדם הרגיל", ערכי המוסר המוחלט המזוהים גם כ"רצון האלוהים", הם הקפדה מעל ומעבר לממוצע החברתי המקובל. אבל, רק מעט מן החברים ממש דבקים בערכים אלו, ורק לעתים מזהים עצמם החברים כמקפידים במיוחד – "בכות התוכנית ובכותכם הפכתי לשומר חוק יותר מאנשים נקיים בחוץ".

ההקפדה הזו, תוך מודעות גדלה והולכת, מהווה את אחד מעמודי התווך של העבודה-עצמית אליה מכוונת התוכנית. כפי שסיפר חבר, הוא הרגיש שבזמן האחרון קיימת אצלו "ירידה בעבודת התוכנית". ירידה זו באה לידי ביטוי גם בכך שהחל לחצות צמתים ברכבו כאשר האיר הרמזור בכתום. ברגע ששם לב לכך – הפסיק מייד. חבר אחר, בהקשר דומה, סיפר שאם רואה רגל מתקרבת למעבר חציה, מייד עוצר את רכבו לאפשר להולך הרגל לעבור, כי עבורו זו שאלה של החלמה, שאלת חיים ומוות. זהו המסר השליט – הפנמה של רעיון הציות השלם לחוקים ולערכים המקובלים, הזוכה בחיזוק חברתי בולט בקבוצה. אי-ציות לאותם חוקים וערכים מוצג ונתפס כאיום בעל סכנה מוחשית של איבוד ההישגים שהושגו בעזרת התוכנית, והידרדרות לשימוש בסמים עם סיום אפשרי של כליאה במוסדות שונים ואף מוות.

כאמור, הפנמת ערכים זו מהווה תהליך ארוך בו החבר נתקל שוב ושוב בפיתוי לחזור ל"דפּוסי העבר", כלומר, ערכי המוסר אותם למד ומנסה להפנימם כחלק ממעורבותו בתוכנית עומדים בעימות מול ערכיו הקודמים. מראיין מס. 10, חבר ותיק ודמות חקה ובעלת השפעה (הרבה חניכים, הקים קבוצה, מילא תפקידי מפתח בה), סיפר על סכסוך בינו לבין בעל עסק מתחרה המשתמש בשיטות לא-הוגנות. לדבריו, את ה"משחק" הזה הוא מכיר וגם מכר איך פעם היה פותר זאת (איומים, אלימות וכו'), אלא שהיום רואה זאת כהתנסות מאלוהים שזומנה עבורו, על מנת "שיגדלו": "אלוהים רוצה ממני ללכת ישר. להיות אדם טוב, שאני ארגיש טוב, לנסות להמשיך בדרך כמה שיכול, לנסות להשתנות כמה שיכול" (הדגשה שלי – נ.ר.). המוסר הוא אלוהי; השמירה עליו היא דרך ההתנסות של החבר כאן בעולם שתגמולה מיידית, כפי שמתברר מהמשוואה: "להיות אדם טוב, שאני ארגיש טוב".

חבר ותיק אחר בחברותא (נקי כשלוש שנים), מצא את עצמו במצב לא נעים: אל ביתו הגיע שוטר עם פקודת מעצר בגין קנס ישן שלא שולם. על טופס הדו"ח עצמו היה רשום שם החבר, אך ללא מספר זהות. השוטר, שהתרשם שמדובר בבחור הוגן (מדובר בן טובים שנראה כה חיצונית), הציע לו הצעה מפתה: "היות ומספר זהות אינו מופיע, תאמר שזה לא אתה, וכך תצא מזה בקלות". משפחת החבר אימצה את ההצעה בחום, אך החבר התנגד – זה יהיה שקר להגיד שהקנס לא שולם, כי הוא זוכר את הקנס הזה שלא שולם. לדעתו, שקר זה יהיה בניגוד למסר התוכנית, בניגוד לרצון האלוהים. היות והתוכנית חשובה לו יותר מכל, ורצונו לקיים את רצון האלוהים, לא יוכל לשקר. על אף התנגדות משפחתו, קיבל על עצמו את התיק. יש לציין כי התייעצויות שלו עם חברי חברותא אחרים העלו תגובה כמעט אחידה (למעט יוצאי דופן מעטים): "תאמר שזה לא אתה, אל תהיה 'פרייר'". בבית המשפט סוּדר העניין בצורה חוקית לשביעות רצונו המלאה של החבר – הוא שמח לשלם את הקנס ולכפר בכך על מעלליו בעבר. תגובת המשפחה ורוב החברים שייצעלו, היא ביטוי לקונצמוס המתיר "שקר לבן", בכדי להתגבר על איום "ממשי". בנקודה זו מסר התוכנית הוא חד משמעי, כפי שהבינו החבר, אך העימות הפנימי קיים אצל רוב החברים וכאשר הוא עומד במבחן הוא מוביל, לא אחת, להתכחשות למסר התוכנית המוצהר, לטובת גישה "מעשית" שאינה בוחלת באמצעים.

הסכנה בצו מוסרי מוחלט היא שמסובך לקיימו, והעבירה עליו יכולה לעורר תחושת אשם ולהוליך למעידה. התוכנית פותרת זאת במספר דרכים, שהעיקרון המשותף להן הוא הצמצום. ראשית, צמצום היכולת והאחריות האישיים, "אנחנו כאן נרקומנים, חולים, זוהי מחלה ללא מרפא", ולכן הדרישה היא "לסלוח ולא לשכוח". גישה זו תוארה בסעיף קודם. צמצום נוסף הוא של המטרה, הבאה לידי ביטוי באמרה: "התקדמות ולא שלמות", בגלל האיום שבעצם הצגת השלמות, הנראית בלתי-מושגת, כמטרה. גם במשפט החזר על עצמו שוב ושוב: "רק להיום", יש כדי לצמצם את המחויבות האישית בזמן (רק הווה ולא עבר ועתיד). Bassin (1975) מצייין עצה אותה מקבל לרוב החבר החדש – להתקדם רק צעד קטן ביותר בכל פעם. תפיסת ההתקדמות האישית בצעדים עזרת למטרה הרחוקה להיות מחולקת למטרות קטנות יותר, קרובות יותר, וכך יורד הנטל של אשמה בגלל העבירה על צווים המשיכים למטרה הרחוקה יותר.

#### ד'. מעורבות

Maxwell (1984, עמ' 118) רואה את האיי.איי. כחברה בעלת תרבות המורכבת ממערכת מתקנת של רעיונות נורמטיביים, עובדות, ערכים, ודרכים תפוס את העצמי, הזולת והחיים. ההתייחסות של חברי האיי.איי. אל תרבות זו היא כאל "התוכנית" או "דרך החיים של איי.איי." כלומר, על מנת ללמוד דרך חיים זו נחוצות התקשרות קרובה ומעורבות עם חברים אחרים.

Horwitz (1990, עמ' 211-216) טוען שהסכמים המושגים על ידי קונצמוס ישיגו יותר ציות מאשר הסדרים הקבועים מלמעלה על ידי הרשויות. הטיפול בסוטים בעזרת פיקוח בכפייה הוא מסובך יותר מאשר דרך פיקוח הקונצמוס. השגת קונצמוס יכולה להיות מובנת מהתפתחות הקשר החברתי שתוארה לעיל. לגבי פיקוח תרפויטי, קשר חזק וחיובי חייב להתפתח בין סוכני השינוי למטופלים כדי שתהיה מוטיבציה לשינוי. חברות קטנות בעלות אינטגרציה הדוקה מתאימות יותר לטיפול בסוטים מאשר חברות הטרוגניות, גדולות ואינדיבידואליסטיות. תוכניות טיפול המערבות יותר היבטים מחיי הפרט, המאפשרות מערכות אמונה חובקות כל ואשר מפעילות חברים מהרשת הלא-פורמלית אמורות להיות יעילות בכל מבנה חברתי.

בהקשר הזה, תוכנית האנ.איי. היא תוכנית המספקת אידיאולוגיה חזקה, פעילויות רחבות טווח הצורכות זמן, ומטפלים הדומים למטופלים. היא מערבת מעגל עוטף של פעילויות קבוצתיות התומך בחברים באופן רגשי ומוסרי כמו גם בעזרה ויעוץ מעשיים (שם, עמ' 216).

עם זאת, המעורבות המוצעת לחבר אנ.איי. המתחיל אינה כזו הממלאה כליל את זמנו. כלומר, אם נחזור למודל הקשר החברתי של Hirschi (1988, pp. 165), אזי חסרה כאן התפתחותו של אחד המרכיבים בקשר, מרכיב המעורבות. הכוונה היא שאדם צריך להיות עסוק בפעילות נורמטיבית כך שלא נותר לו פנאי לסטייה. נקודת תורפה זו בולטת במיוחד אצל חברים חדשים, בטרם התפתחו שאר מרכיבי הקשר החברתי לחברותא (מישורי המחויבות השונים). רבים מעידים על מעידות שהתחילו בשעות הפנאי בהן פעילות האנ.איי. היתה רחוקה בזמן (בוקר, למשל). התפתחות המרכיבים האחרים מחקת את הקשר החברתי לארגון על אף נקודת תורפה זו, ובעקיפין עונה גם על הצורך במעורבות. התפתחות המחויבות האפקטיבית יוצרת פגישות אינטנסיביות בין החברים הממלאות את הזמן הפנוי. המחויבות המורלית תורמת אף היא את חלקה – אחד מערכי התוכנית המוצהרים הוא השגת מקום עבודה קבוע וההתמדה בו, בהתאמה לרקע הפרוטסטנטי של התוכנית (הקשר בין ערך העבודה לפרוטסטנטיות על פי מכס וובר). היות זהו ערך של התוכנית, בזמן העבודה החבר מרגיש שהוא "עובד" את התוכנית, וכך משיגה התוכנית את מילוי



הפנאי המסוכן לחבר. על כן ביטוי מקובל אצל חברים המספרים כיצד עבר עליהם היום המסוים הוא: "יום טוב, יום של עבודה. עשיתי מה שהייתי צריך לעשות". אך גם בנקודה זו בא לידי ביטוי העימות הפנימי בין "דפוסי העבר" של החבר לערכי התוכנית המומלצים, בכך שחברים רבים לא מתמידים במקום עבודתם, מוצאים הסברים מדוע אינם יכולים לעבוד וכדומה. לדוגמה, מכור שבתחילת דרכו עבד במרץ רב וטען ששמח ללכת לעבודה כי חש את ההחלמה שיש בכך. עם הזמן, עב את מקום העבודה "כדי להתקדם", ומאז אינו עובד באופן סדיר. העימות הפנימי מתבטא אצלו בכך שהוא מודה ברבים בעצלנותו, בהתחמקות מאחריות ובצורך שלו להתגבר על כך, ואף טוען שמתפלל שאלוהים יעזור לו להתגבר על עצלותו.

ארבעת המרכיבים של הקשר החברתי שצוינו אינם פועלים בנפרד. בדרך כלל, התפתחות של מרכיב אחד מוליכה גם לאחרים; המחויבות לחברים, למשל, עוזרת להטמעת ערכי התוכנית, השרות בקבוצה תורם להגיע ל"כניעה" לתוכנית, והעברת המסר לזולת (המכור) עוזרת לחבר "להבין" מבפנים את אידיאולוגיית התוכנית. המחויבות המורלית לאנאיי. היא בדרך כלל האחרונה להיות מושגת. אמרה מקובלת בתוכנית המבטאת זאת בצורה קולעת היא: "עבודת ידיים ורגליים". הכוונה היא כדוגמת "נעשה ונשמע" מן המסורת היהודית; לחבר החדש מוצע לקיים המלצות מסוימות (מחויבות אינסטרומנטלית) גם אם לא מבין אותן ולא חש אותן, כי ההרגשה (המחויבות האפקטיבית) וההבנה (המחויבות המורלית) תבואנה לאחר מכן. תפקיד החברים בהתחברות המוצלחת לאנאיי. צוין בסעיף הקודם, ובמקרים רבים זו המחויבות הראשונה להיווצר, והיא המשמשת בסיס לאחרות. עם זאת, חברות מוצלחת באנאיי. כוללת בהכרח גם את המישור המורלי.

## 5. תיוג-מחדש ותת-תרבות אנאיי.

Becker (1963, עמ' 31), בניתוח התפתחות הסטייה, מציג את אחת מהנחות היסוד של תיאוריית התיוג:

"אחד הצעדים החיוניים ביותר בתהליך של בניית מבנה יציב של התנהגות סוטה הוא החוויה של תפיסה וקבלה פומבית של תג הסוטה. ... להיות נתפס ומתויג כסוטה יש השלכות חשובות על ההשתתפות החברתית העתידית של האדם ועל הדימוי העצמי שלו. ההשלכה החשובה ביותר היא שינוי דרסטי בהות הפומבית של הפרט."

ובהמשך (שם, עמ' 33):

"הסטטוס של סוטה (תלוי בסוג הסטייה) הוא מסוג של "סטטוס ראשי" (master status). ... היחיד זיהה ראשית כל כסוטה, לפני שנעשות פעולות הזיהוי האחרות."

וכתוצאה מכך (שם, עמ' 34):

"להתייחס לאדם כאילו היה באופן כללי סוטה, ולא באופן מסוים, יוצר נבואה המגשימה את עצמה. זה מכניס לתנועה מספר מנגנונים החוברים יחד לעיצוב האדם בהתאם לדימוי שיש לאנשים עליו."

כל עוד יש לאדם את יכולת הבחירה בין קווי פעולה חלופיים המנגנונים שצוינו לעיל טרם נכנסים לפעולה (שם, עמ' 39-36). העימות הראשוני עם תוצאות המעשים יכול לגרום לאדם לסגת מהדרך הסוטה, ואז הוא יתקבל בחזרה בקהילה הקונבנציונלית. אך אם הוא יעשה את המהלך ה"לא-נכון", הוא ידחה על ידי החברה ויתחיל במעגל של סטייה גוברת. צעד אחרון בקריירת הסטייה הוא הכניסה לקבוצת סוטים מאורגנת. המודעות של היחיד להיותו חבר בקבוצת סוטים היא בעלת השפעה רבה על תפיסתו את עצמו. הסטייה הופכת לנקודה המשותפת בינו לבין האחרים בקבוצה, מעין גורל משותף המאחד ביניהם. זהות הסוטה מקבלת כך חיזוק המקבל תמיכה נוספת מהרציונליזציה של הקבוצה לגבי מצבה הסוטה.

המייחד את תיאוריית התיוג הוא העברת הדגש מהיחיד "הסוטה" אל החברה המגיבה אליו, או אל הקבוצה המפעילה שיטות פיקוח שונות (שיחור, 1974). שיטות פיקוח אלו גם מונעות את קבלתו-מחדש של הסוטה לחברה, ובכך מחריפות את הסטייה.

תהליך התיוג שהוצג כאן אינו חד-כיווני בלבד. במקביל לאופן בו הוצגה בסעיף הקודם ירידה בסטייה עם התפתחות הקשר החברתי, ניתן להציג גם את הכיוון ההפוך לתהליך התיוג. חברות האנאיי. משחקת כאן תפקיד מרכזי. למרות שכל מכור נחשב כסוטה, האנאיי. אינו ארגון סוטה אלא ארגון של סוטים, ולכן הוא מקובל ומכובד בחברה (Gelman, 1964, pp. 105-107). האנאיי., והאנאיי. בעקבותיו, אינו מנוגד לערכים ולמטרות של הסדר החברתי הכולל, אך החבר בו, כדי להישאר פיכה, חייב לפעול באופן המהווה חריגה מהנורמות של האדם הממוצע. למשל: הגדרת עצמו כמכור לכל חייו. עם זאת, בתוך האנאיי. אין זה נחשב סטייה. ניתן להראות כיצד ההתחברות

לאנ.איי., שהינו ארגון מקובל בחברה של סוטים שברובם נדחו על ידי החברה, הופכת את תהליך התפתחות הסטייה שהוצג כאן ותורמת להפחתה של ההתנהגות הסוטה.

ראשית, היות והאנ.איי. הוא מקובל בחברה, החברות בו משמשות כדלת כניסה ראשונית לחברה שעד כה סגרה כל דלת בפני המכור. ההתקבלות לאנ.איי. היא הסרת תווית "הנדחה", ופותרת תהליך של חזרה לחברה שבעבר היתה דוחה. שנית, במקביל לאופן בו ההתחברות לקבוצה מאורגנת של סוטים בעלת רציונליזציה של סטייה שמש לקיבוע הסטייה, כך ההתחברות לאנ.איי., לקבוצה מאורגנת של סוטים עם רציונליזציה להפסקת ההתנהגות הסוטה, תורמת לביטול הסטייה. החברות באנ.איי. שוברת את החלוקה הדיכוטומית של העולם למכורים ואחרים, ומוסיפה מרכיב ביניים: חברי אנ.איי. שהם גם מכורים לשעבר, אך מבחינת הערכים בהם הם דוגלים הם קרובים לעולם הלא-מכורים. על ידי החברות באנ.איי. היחיד חזר לנקודה הראשונית של אפשרות בחירה: הוא יכול לבחור אם לחזור למעמד הסוטה בכך שלא יקיים את המלצות התוכנית, או יכול הוא לייצב את קבלתו-מחדש לחברה על ידי העמקת ההפנמה של ערכי התוכנית.

Robinson & Henry (1977, עמ' 95-90) בדיון כללי על ערה-עצמית, מתארים פן חשוב בתהליכי השינוי של הערה-עצמית: שינוי הסטיגמה. יחידים שתויגו והורד ערכם על ידי עצמם והולת, צריכים לזכות מחדש בתחושת הערך האישי שלהם; הם צריכים להשתנות כבני אדם. קבוצות הערה-עצמית משמשות ככר להתנסויות המעודדות את האדם **להפוך את הפגמים, חוסר היכולות או החסרונות למשהו בעל ערך חיובי**. כך ההתמכרות, שהיא הסטטוס הראשי השלילי של חברי האנ.איי., הופכת להיות "מומחיות ההתנסות בשטח ההתמכרויות" ומקנה לחבר את היכולת הייחודית לעזור למכורים אחרים. מטרת הדה-לגיטימציה היא לאפשר לחבר לראות את עצמו כאדם רגיל, וגם להראות על ידי האחרים כרגיל. כלומר, לא די בהעלאת הדימוי העצמי של החבר, אלא **צריך לשכנע את העולם**. אמנם באנ.איי. פן זה אינו נחשב כמרכזי, אך קבוצות שונות של הארגון מקיימות פגישות פתוחות המשמשות ככר פורה לאינטראקציה בין הארגון ל"עולם הרחב". אינטראקציה זו תורמת לאינטגרציה של האנ.איי. ככלל לחברה, ושל חבריו המזוהים עמו, כפרטים.

גם Trice & Roman (1970) מביאים את האנ.איי. כדוגמה לתיוג-מחדש של סוטים. התיוג-מחדש מתבצע על ידי ארגון של ערה-עצמית המעודד חזרה לנורמות הקהילה תוך יצירת סטריאוטיפ מקובל חברתית. האנ.איי. והאנ.איי. הינם אמצעי חברתי המאפשר לחבר חזרה בתשובה פומבית המלווה בהתנהגות בהתאם לנורמות החברה. בסיפורי החברים באנ.איי. יש יסוד של ירידה במעמד החברתי כתוצאה מההתמכרות, ועלייה מחודשת לאחר השגת ההימנעות. העלייה מחדש מהווה הוכחה לחזרה לנורמות המקובלות – ההדוניזם של ההתמכרות הוחלף בהסתגלות לערכים הקיימים. החברים באנ.איי. מוכיחים זכייה-מחדש בשליטה עצמית אותה הפעילו בתהליך שיקומם. לדעת המחברים, שליטה עצמית והתגברות על הרצון להנאה מיידית טמונים עמוק באתוס האמריקאי של אינדיבידואליזם ושל התחברות השווים. העדר המנהיגות הרשמית באנ.איי. (מסורת שנייה ושמינית) והמבנה הנוטה לאנרכיה (מסורת רביעית) מוסיפים לערך של שליטה עצמית ומתאימים לערך חברתי של חשד בסמכות מוקנית.

בפגישה שוטפת מס. 16 סיפר חבר שהועבר בילדותו לבית ספר מיוחד, לחריגים. זה גרם לו להתכנס לתוך עצמו ולקחת על עצמו את התפקיד של לא-משתף פעולה, חריג, מיוחד. בדרך האנ.איי. הגישה משתנה. החליט להיות מקובל בחברה, כמו כולם. רוצה ללמוד ואף עבר בחינות לשם כך. בפגישה פתוחה בה נכחתי סיפר חבר סיפור דומה של הפנמת התיוג השלילי. לא היה מקובל בכיתתו, חזרה עם תפקיד החריג, המפריע ("אם אתם לא רוצים אותי אז אפריע לכם"), הועבר למוסד, נצמד למוגדרים כסוטים, לעבריינים. כאשר הגיע לאנ.איי., כחלק מדרך התוכנית קיבל על עצמו להפסיק להיות חריג, ועכשיו הוא מקובל בחברה וגאה בכך. חבר אחר סיפר שכאשר בעל המכולת הרשה לו לקנות מצרכים בהקפה, ובאותה תקופה קיבל גם כרטיס אשראי מהבנק, הרגיש טוב. לא נחשב יותר לכה שראוי להיזהר מפניו – נותנים בו אמון.

ההזדהות עם תפיסת ההתמכרות כמחלה והמשתמע ממנה יכולים, באופן תיאורטי, לפגוע בתהליך הנשאף של השגת מעמד חברתי של נורמלי. החבר מצהיר על עצמו, בהתנהגותו, כחריג. כך, חבר שנכח במסיבת חתונה ונמנע משייה, תרץ זאת בכך שהרופא אשר עליו לשתות אלכוהול (פגישה שוטפת מס. 3), על מנת להימנע מהמצב המביך של הגדרתו כחריג. כלומר, אותו חבר העדיף לעבור על המלצת התוכנית ולשקר כדי למנוע מעצמו חזרה של ההגדרה כחריג. חבר אחר סיפר לי שברגע שהתנקה, מבחינת המשפחה חזר להיות נורמלי, ולא מבינים מדוע עליו להמשיך לבוא לפגישות אנ.איי. באופן עקרוני מומלץ לחברים, ובמיוחד החדשים, להימנע ממצבים בהם יאלצו לתת הסברים דחוקים כדי שהלחץ החברתי לא יניעם לפעולה שתיגמר במעידה. כך העידו מספר רב של חברים שהם נמנעים מללכת למסיבות בהם מציעים אלכוהול אף אם הפיתוי לשתות לא קיים אצלם, כדי להימנע מכל מצב חברתי בו יהיו חריגים – לא שותים.

אמנם האנונימיות היא ערך חשוב ומוצהר באנ.איי., אבל יש גם מסר של חברים לא מעטים: לא מסתיר ולא מתבייש בעצמי. ניתן לראות חברים עם תליון של האנ.איי., חולצת האנ.איי. וכו'.

חברים מעידים שמצהירים על עצמם כחברי החברות ויש בהות'ז ערך חיובי עבורם, בניגוד לערך השלילי של היות מכור. כלומר, מכור החבר באנ.איי. אינו עוד מכור במובן השלילי של המלה. החברות באנ.איי. היא התג המזהה את הסוטה כבעל תשובה וכסה שזכה באמון מחודש, חזת להבדיל מהמכור שאינו חבר בתוכנית.

בדומה לקבוצות אחרות של סוטים הנדחים על ידי החברה (הומוסכסואלים, למשל), גאוה'ז של המכורים בהיותם כאלה, פועלת לשינוי תדמית המכור בעיני החברה (שיחור, 1974). בלי שזו תהיה מטרה מוצהרת של התוכנית, היא מציגה כאן פן נוסף של הערה-עצמית: פעולה לשינוי ערכו ודימויו החברתי של החבר. החברה מצידה, נענית לאתגר זה, ומקבלת את המתויג על פי הערך החדש של התג אך בתנאי מסוים – למשל, החברות באנ.איי. מכורים רבים סיפרו על היחס השונה אל מכורים חברי אנ.איי. בהשוואה לכאלו שאינם חברים. אפילו השוטרים "אויבי המכור", כפי שחוו מספר חברים, אם מזהים אצל מכור את מדליית האנ.איי. מזכים אותו ב"סיכוי נוסף". תגובה זו של החברה מקטינה את האיום עליה מעצם קיומו של היוצא דופן, בכל שהפך למקובל על ידה, ומעודדת אותו לקיים את תנאיה לקבלה.

ראינו לעיל שהתוכנית מציבה לאדם קוד ערכי חדש. הקוד הקודם, המתנגד למסד, התומך בתפיסת העולם העבריינית, חייב להיעלם. הדרך כל – זיהויו כביטוי של מחלת ההתמכרות, זיהוי ההחלמה כנטישת הגישה העבריינית. המוכר הטיפוסי מעיד על עצמו שהיה חבר בתת-תרבות שוללנית (כוהן, 1958), בה הערכים השליטים היוו ניגוד מוצהר לערכי החברה המקובלים: עבודה מסודרת מול עבריינות למטרות רווח, שמירת החוק מול אי-קיומו במתכוון, דחיית סיפוק מול כמיהה לסיפוק מיידי, התמודדות עם אחריות מול בריחה ממנה דרך השימוש בסמים וכדומה. החברים, גם הנקיים מסמים, מגלים בהתחלוקיותיהם את העימות הפנימי הנוצר מהמעבר מתת-תרבות השוללנית לתת-תרבות חדשה המאמצת את הערכים השליטים בחברה. עימות פנימי זה גורם למעבר להיות דו-כיווני, ולא רק בכיוון המומלץ על ידי התוכנית.

למרות שהחברים הנקיים קיבלו על עצמם את הערכים המקובלים של התרבות השלטת, נאמנותם עדיין נתונה בחלקה לערכים של תת-התרבות העבריינית, ובעיקר לחברים בתת-תרבות זו. מצב זה אפשרי היות והחבר לא עב כליל את תת-התרבות העבריינית לטובת החברה הרחבה, אלא המיר אותה בתת-תרבות חדשה – חברת המכורים הנקיים. תת-תרבות זו מורכבת כולה, על פי הגדרה, מחברים-לשעבר בתת-התרבות השוללנית. בנוסף, חברי תת-התרבות העבריינית הם חברים-בכוח של תת-התרבות החדשה ומושא הניסיונות להעברת המסר (צעד שנים-עשר), לכן ברורה הנאמנות אליהם. תת-התרבות של המכורים הנקיים היא גשר לחבר. היא מאפשרת לו את המעבר העדין בין החזקה בערכים מסוימים לקבלת ערכים נוגדים, ומספקת לו חיזוק ותמיכה במקרה של קונפליקט בין שתי מערכות ערכים נוגדות המנסות להתקיים בו-זמנית. כפי שצוין בסעיף הקודם, החלפת הערכים אינה מתחייבת מיידיית אלא בהדרגה, בקצב הטבעי של החבר, חזת כדי למנוע את תחושת האשמה והאיום הנובע ממנה.

דוגמה הממחישה את האמור לעיל היא אופן התחלוקות ותוכנה החוזרים לא מעט, בעיקר מפי החברים היותר ותיקים. אותם חברים נוהגים לסקור בצורה הומוריסטית את "מעללי" העבר שלהם, וברגע שהתיאור מתמקד באירועים המביעים את ערכי תת-התרבות העבריינית, הדבר מעודד גלי צחוק רועמים במיוחד, תוך הבנה שבהדהות. אלו הם ערכים והתנהגויות נלוות הידועים כמעט לכולם, וחזתם עדיין נשאר אצל המאזינים. ההומור משמש כאן כאמצעי להפגת המתח שנוצר כתוצאה מהסתירה בין ערכי העבר לערכים המוצהרים בהווה. כך, בחגיגת יום הולדת של שלוש שמת ניקיון, התוודה חבר שלאחר הפעם הראשונה בה ירד לחברותא ונטל עמו "חוברת לבנה" (חוברת קטנה המסכמת את עקרונות התוכנית ומחולקת למכורים), עלה בו רעיון. שכפל קטעים מהחוברת בתוספת טקסט מפרי עטו, ועבר בין דירות כדי להתרים, לטובת עצמו כמובן, כאשר הטקסט המשוכפל משמש כעדות כתובה לכוונות השיקום הרציניות שלו והצורך הברור במתן לסייע. סיפור זה המעיד על שימוש לרעה ובוגדנות בתוכנית עצמה זכה לתשואות ולגלי הצחוק הרמים ביותר בכל התחלוקות הארוכה של אותו חבר.

עם התקדמותו בתוכנית, גדלה יכולתו של החבר להשיג הישגים שנמנעו ממנו בעבר, כמכור פעיל, ועוד לפני היותו מה. כפי שהעידו חברים, התחושה של היות כישלון אישי עזבה אותם, וניתן להם סיכוי נוסף להשתלב בחברה. ההתקדמות בהשתלבות כוללת את ההתקדמות בהחלפת הערכים השוללניים בערכים מקובלים. תהליך זה אינו הומוגני ותתכנה בו נסיגות. כך, לדוגמה, חבר אנ.איי. בעל רקע עברייני שהגיע למעצר עקב שרשרת טעויות, חזר וקיבל על עצמו ערכים רבים של תת-התרבות השוללנית אותם ניסה לנטוש לפני כן. ערכים אלו התבטאו בתוכן דבריו, שחזר להיות אגרסיבי, שוללני ותובעני כנגד המסד השליט. מספר שבועות לאחר ששחרר התפתחה אצלו המודעות לנסיגה מבחינת ההדהות הערכית, ושוב היתה אצלו תנועה בין מערכות ערכים נוגדות, והפעם בכיוון המומלץ על ידי התוכנית. תוכן דבריו חזר להביע בחינה עצמית נוקבת, רצון להשתלבות

טבעית בחברה ושאיפה ליישום אישי של מסורת שביעית הקוראת לאי-תלות כלכלית ומנוגדת לתובענות של המכורים הפעילים.

גם אצל אותם חברים שלא באו מרקע עברייני, שוללני במוצהר, עולה מהות החריגה, המתמרדת, המזוהה באנאיי. עם מחלת ההתמכרות. מדגים זאת מקרה יחסית יוצא דופן של גברת ממעמד בינוני-גבוה הממלאה תפקיד ניהולי במקום עבודתה, בעלת היסטוריה של התמכרות לאלכוהול וסמי מרשם, שהצליחה להסתיר עובדה זו מעיני עמיתה לעבודה, אבל בחייה הפרטיים ובביתה היתה בעלת התג של היוצאת דופן, המרדנית, ההוללת. גם אצלה הדרך להחלמה היתה קבלת העבודה של היותה לוקה במחלת ההתמכרות. קבלה זו הובילה לנטישה הדרגתית של ההות הקודמת שדגלה בערכים מסוימים (נהנתנות, מרדנות, מוסריות לקויה) לטובת זהות הדבקה בערכים המוצהרים של התוכנית. כלומר, גם אצלה התחולל תיוג-מחדש עצמי, שהוליך לתיוג-מחדש על ידי החברה, אם כי החברה כאן מיוצגת על ידי המשפחה בלבד (מרואיינת מס. 6).

## 6. ההתקשרות הדיפרנציאלית

תיאוריית ההתקשרות המבחנת (differential association), מאפשרת זווית נוספת להבנת הקשר בין המסגרת החברתית אותה מספקת חברותת האנאיי. לבין שינוי ההתנהגות כתוצאה מהצטרפות למסגרת זו (Sutherland & Cressey, 1974). גישה זו, שבמקורה נועדה להסביר התפתחות התנהגות עבריינית, טוענת שההתנהגות המסוימת נלמדת תוך מגע וקשר נמשך, אינטנסיבי ומשמעותי, עם אלו המגדירים אותה כחיובית ומועדפת. הגישה מציינת תשע טענות בנוגע לתהליך התפתחות ההתנהגות העבריינית, שניתן להשליך מהן גם על תהליכים המתרחשים באנאיי. (שם, עמ' 75-77):

א'. ההתנהגות המסוימת, הסטייתית, כנלמדת ולא מורשת. היות וכך, ניתן ללמד מחדש התנהגות שאינה סוטה, כפי שוקרה באנאיי;

ב'. ההתנהגות נלמדת במגע עם אחרים בתהליך של תקשורת הדדית. יסוד התקשרות ההדדית הוא מרסי בדרך הלימוד-מחדש של האנאיי;

ג'. החלק העיקרי של הלימוד מתרחש בתוך קבוצות אישיות וקרובות. האנאיי. כארגון מהווה סביבה כזו המחולקת לקבוצות קטנות ואינטימיות המרכיבות את הרשת החברתית של החבר;

ד'. הלימוד כולל טכניקות לביצוע ההתנהגות הנשאלת ואת הכיוון המסוים של המניעים, הדחפים, הרציונליזציה והעמדות. תוכנית האנאיי. מספקת הן שיטה להבנת המניעים של המכור (גישת המחלה), והן אמצעים להתגבר על המחלה בכיוון הנשאל, שהוא השגת ניקיון מתמשך ואורח חיים מתאים;

ה'. הכיוון המוסים של המניעים והדחפים מתוך הגדרת כללים של התנהגות כמועדפים או לא. האנאיי. בפרוש מגדיר כללי התנהגות מועדפים על פיהם החבר אמור להתנהג וכללים מהם יש להימנע;

ו'. אדם מאמץ קו התנהגותי לאור עודף של הגדרות המעדיפות יחס מסוים לכללים על פני הגדרות המעדיפות יחס הפוך. זהו עיקרון ההתקשרות הדיפרנציאלית – מגע עם תבניות התנהגות מסוימות וניתוק מתבניות הפוכות. רוב ההתנסויות של האדם הם ניטרליות מבחינה זו וחסרות השפעה על כיוון ההתנהגות המסוים. תוכנית האנאיי. מספקת עודף של הגדרות בכיוון הרצוי לקבוצה, ויוצרת רשת חברתית המצמצמת את מגעו של החבר עם תבניות הפוכות. הגדרות האנאיי. הן בפרוש לכל תחומי החיים, וכל עניין אישי אצל חבר מומלץ לו להיוועץ בחבר ותיק המכיר את הגדרות התוכנית ויכול ליישמן לאותו עניין. זהו הבדל בולט בין האנאיי. לבין טיפול מקצועי פרטני, שיכול להוות התנסות נייטרלית מבחינה זו, או התנסות המהווה תבנית חיובית בעלת היקף קטן יותר ממגע מקביל עם תבניות שליליות ביחס לכיוון הנשאל. מבחינת המשאבים העומדים לרשותו, הטיפול הפרטני לא מסוגל להגיע להיקף הרחב של התמיכה הקיים באנאיי., על כן האנאיי. מסוגל לחדור לתחומים נרחבים יותר בחיי המכור;

ז'. ההתקשרות הדיפרנציאלית יכולה להשתנות בשכיחות המגע, במשכו, בעדיפות הניתנת לו ובעוצמתו, ולכן תוכנית האנאיי. ממליצה על "תשעים יום, תשעים פגישות", ועל "הצמדות לחקים";

ח'. תהליכי הלמידה של ההתנהגות המסוימת על ידי התקשרות עם מבנים תומכים בה ונוגדים אותה כוללים את כל המנגנונים המעורבים בכל למידה אחרת. לימוד ההתנהגות אינו רק חיקוי – החבר מפנים את שלמד באנאיי. ואמור להיות מסוגל ליישמו;

ט'. ההתנהגות היא ביטוי של צרכים וערכים כלליים, אך אינה מוסברת על ידם היות ואף התנהגויות אחרות הן ביטוי לאותם צרכים וערכים. באופן דומה, עצם הבחירה בהתנהגויות אליהן מכוונת

מסגרת התוכנית אינה מוסברת על ידי הצורך הכללי המסוים, כי אותו צורך יכול להוליך לבחירה בכיוון התנהגות שונה. לדוגמה, ההתמדה במקום עבודה היא התנהגות המוסברת חלקית בלבד על ידי הצורך בפרנסה, היות ואותו צורך בא על סיפוקו גם בהתנהגות עבריינית. בהסתמך על גישה זו, הגדיר Cressey שישה כללים הנחוצים לרפורמה של עבריינים. כללים אלו באים לידי ביטוי גם בשינוי ההתנהגות באנ.איי. (Volkman & Cressey, 1964, pp. 139-143):

- א. כדי לשנות את ההתנהגות צריך לצרף את היחיד לקבוצה המדגישה ערכים בכיוון הרצוי, כדוגמת קבוצת האנ.איי. כמו כן, צריך להוציא מקבוצה התומכת בערכים בעלי כיוון מנוגד. כלל זה הוצג מזווית ראייה אחרת בסעיף הקודם;
- ב. על המטרה המשותפת של הקבוצה להיות רלבנטית לרפורמה של החברים, וככל שגדלה הרלבנטיות תגדל גם ההשפעה על העמדות והערכים של החברים. הניקיון מסמים, כמטרה, רלבנטית ביותר לכל החברים – הרצון להשגתו הוא הדרישה היחידה לחברות (מסורת שלישית);
- ג. ככל שהקבוצה מלוכדת יותר, כך גם גדולה יותר נכונות החברים להשפיע על אחרים ויותר רלבנטית השאלה של הסתגלות לנורמות הקבוצה. נדרשת תחושת שייכות חזקה אצל המיועדים לשינוי, תחושה מייחדת של "אנחנו". כלל זה הודגם בסעיף שדן בפיקוח החברתי באנ.איי.;
- ד. גם בעלי ההשפעה וגם המיועדים לשינוי צריכים להשיג מעמד בקבוצה על ידי הצגת התנהגות וערכים בכיוון השינוי. השגת מעמד על פי שיטת הקבוצה הופכת את החבר לחבר-בפועל, ולא רק "טפיל טיפולי". החברות באנ.איי. אינה מסתכמת בהשתתפות בפגישות השוטפות, אלא מחייבת אימוץ דרך החיים המומלצת, אימוץ המתבטא בעבודת הצעדים. החבר המתקדם בצעדים זוכה לשתף אחרים מניסיונו, ומעמדו הבלתי-רשמי עולה בהתאם;
- ה. המנגנון היעיל ביותר להפעלת לחץ קבוצתי על חברים יהיה בקבוצות בהם בעלי ההפרעה מצטרפים לאחרים במאמץ לשנות בעלי הפרעה זהה. בקבוצות אלו היעילות הרבה ביותר תהיה בשינוי בעלי ההפרעה הראשונים. או בשפת האנ.איי.: "אנו שומרים את מה שיש לנו בנתינה לאחר" (זוהי "תרפיית העוזר" שתנותח בפרק הבא).
- ו. כאשר קבוצה שלמה היא מטרת השינוי, לחץ חלק לשינוי יכול להיות מושג על ידי שכנוע החברים בנחיצות השינוי. במקום לצרף את העבריינים לקבוצה קיימת אנטי-עבריינית, הנקודה כאן היא לשנות קבוצות מתת-תרבות עבריינית, כך שמנהיגי הקבוצה יצמחו מתוך אותם חברים שהציגו בעבר התנהגות עבריינית או שוללנית כלפי החברה הרחבה. למעשה, זה התהליך שהתרחש באנ.איי. בסעיף על תהליכי ההתחברות לתוכנית הזכרה הקרבה בין החברים שהיתה קיימת עוד בטרם הגיעו לתוכנית. לאחר שנוכחו בחיוניות השינוי עבורם ("הסבל הפך להיות בלתי נסבל" – בלשון המכורים), איש איש בזמנו הוא, הצטרפו המכורים לקבוצה שמקורה הוא בתת-התרבות ממנה באו. זהו אחד ממוקדי המשיכה של האנ.איי. לחבריו, היות הקבוצה קרובה לחברים מחד, ומאידך מדגישה שינוי בהתנהגות, בעמדות ובערכים.

## פרק רביעי: התמיכה ההדדית בפעולה

כאמצעי התמודדות והשגת שינוי אישי בשיטת הערה-עצמית, חברות האנ.איי. מציעה מספר תהליכים ומנגנוני פעולה. החבר באנ.איי. פוגש את המנגנונים הללו כמקשה אחת בה הם פועלים; כלומר, קיימת דינמיקה פנימית בה מנגנוני הפעולה השונים חופפים זה לזה, נפגשים זה עם זה ומחזקים זה את זה. לפיכך, הצגתם בנפרד לצורך הדיון נאלצת בהתמקדות על האחד לציין גם את האחרים, לאור יחסי הגומלין ביניהם ועל מנת שלא לסלף את התמונה הכוללת.

פרק זה יציג את דרך הפעולה של האנ.איי. כארגון תמיכה-הדדית; את התהליכים והמצבים הבינאישיים הנוצרים כתוצאה מהמפגש עם העמיתים בחברותא והשפעתם על החבר בכיוון השגת השינוי. אופיים הייחודי של תהליכים ומצבים אלו מעוצב ברובו על ידי תוכנית הצעדים והאידיאולוגיה אותה היא מדגישה. אמנם בפרק הנוכחי הדגש יהיה על הפן החברתי, על החברותא, אך נקודה זו תזכה לחידוד הן בפרק שידון בצעדים (הפרק הבא), והן בפרק שלאחריו שיעריך את התוכנית באופן כללי.

כמבוא לדיון הנוכחי משמש הסעיף "תהליכי ערה-עצמית", בחלק התיאורטי בפרק "קבוצות לערה-עצמית". הפרק יפתח בתיאור מאפיין חשוב של היחסים הבינאישיים באנ.איי., קבלת הזולת ללא תנאי; יתאר את הרשת החברתית המורכבת מחברי האנ.איי.; יציג את הדינמיקה של הערה ההדדית; יסקור שלושה תהליכי ערה-הדדית בעלי קירבה פנימית: התחלקות, הזדהות, חונכות; ויחתם בסיכום תכונות החברותא כגורם חברתי לשכנוע.

### 1. הקבלה "ללא-תנאי"

פן בסיסי של החברותא והתוכנית הוא **מתן ההרשאה** (permissiveness) לחבר להיות מה שהוא. רשות זו עוזרת לחבר להפוך תחושות של האשמה (עצמית או על ידי הזולת) וחרדה לתחושות של בטחון, אמון וכבוד עצמי. כמעט כל פעילות האנ.איי. מכוונת לתמיכה במכור. הוא אינו "נשפט" עוד על מה שהוא, אלא זוכה בסימפטיה, בהבנה ובתמיכה. יחס זה של קבלת החבר בכל תנאי היה אחד ההתרשמויות הבולטות לכל אורך המחקר. גם במקרים בהם נוצרו עימותים אישיים, הקבלה הבסיסית של החבר כמכור עדיין נשמרה, תוך מתן הרשות להיות מה שהוא. כתוצאה מכך החבר חווה היפוך של המעמד – מנדחה על ידי החברה הופך למקובל בארגון מכובד, בעל סדר נורמטיבי מבוסס (Gellman, 1964, pp. 136-137). הנורמות עצמן מקלות כל אשמה בנוגע להתנהגות העבר. לדוגמה, מתפיסת ההתמכרות כמחלה נובע ההתנהגויות הכרוכות בה אינן "חטאו" של המכור ואף אינן תחת אחריותו. לפיכך יכול החבר להרגיש שהוא בתחילת דרך חיים חדשה, מעין לידה-מחדש (שם, עמ' 141-142). יתרה מזו, אחרי שלושה חודשים של פיקחות הוא מוסמך כ"מומחה", יש לו ידע שאין ברשות הלא-מכורים.

גם Maxwell (1984, עמ' 9) רואה את הקבלה ההדדית כאחת מהאיכויות החשובות ביותר באנ.איי. – קבלת החבר כמכור, ישות אנושית נוספת, לא-מושלמת, אך נאבקת. יש באנ.איי. ובאנ.איי. ביטוי קבוע של כבוד לזכויות האחר – אפילו זכותו להשתמש בסמים אם זהו רצונו (Maxwell, 1983, pp. 292). אחד מיסודות הקבלה ההדדית הוא העניין המשותף שיש לחברים, עניין מדרגה של חיים ומוות עבורם. עניין זה הופך את ההבנה ההדדית והאמפטיה לאפשרית בדרגה שתהיה קשה להבנה ללא-מכורים (Maxwell, 1984, pp. 51-52). יש כאן יחסי גומלין בין קבלת הזולת כפי שהוא להזדהות עם אותו זולת: **קבלת האחר עמו מזדהים היא קבלה עצמית** (על הזדהות ראה בהמשך). דרך קבלת האחר החבר מקבל את עצמו כמכור; האחר משקף לו את עצמו. הקבלה העצמית נתפסת כתנאי חשוב להחלמה (צעד ראשון), והיא מצידה מחזקת את קבלת האחר עמו מזדהים.

כל חבר חדש המגיע לאנ.איי. זוכה ליחס חם, מחיאות כפיים סוערות, ניסיונות התחברות מצד ותיקים (מקבל מספרי טלפון, מחזמן לאחר הפגישה לשבת בבית קפה), ולנוסח כלשהו של המשפט: "שמחים שהגעת, צריכים אותך כאן". מראויין מס. 3 סיפר כיצד קבלת פנים זו עוררה אותו לפעולה, לרצון להתקרב לחברותא, לחברים, היות ואף בביתו לא היה רצוי ביותר. בעקבותיה התחבר לתוכנית, הגיע לפגישות מדי יום, ושמר על הימנעות משימוש. עם זאת, לאחר כחודשיים נעלם לחלוטין ממפגשי התוכנית, ולא ידוע האם חזר שוב לשימוש בסם. כלומר, הקבלה ללא תנאי תומכת בתהליך ההתחברות והשינוי, אך מספר הגורמים הנוספים המשחקים כאן תפקיד הוא רב, ולא תמיד ניתן לצפות אזה צרוף שלהם הוא החיוני להתמדה.

מחייאות הכפיים הן טכס בפני עצמו המקיים במקביל לחלוקת המדליות על תקופת הניקיון. חבר המכרז על תקופת הניקיון, זוכה בחיבוק ובתשואות החברים. תשואות אלו ניתנות גם אם ידוע שאין הוא זכאי להן כי הצהרתו שקרית. את מחייאות הכפיים יקבל, מתוך התפיסה של קבלה בלא-תנאי ואי-דחייה. דווקא זה שמועד ומשקר ביודעין נתפס סקוק לתמיכה רבה, והדרך לכך מתחילה בקבלה שלמה. למחייאות הכפיים החמות ביותר זוכה מי שמכרז על תחילת דרך (לא בהכרח חדש בחברותא), זה ש"עלה על יום נקי", מתוך אותה גישה שהוא זקוק לקבלה ולתמיכה השלמות ביותר, וגם מתוך הדהות עם מאבקו הקשה.

באנ.איי., באופן מודע ומוצהר, אין ביקורת הדדית גלויה, אך היא תתכן בחדרי-חדרים, לאור ההבדל בין האידיאל המותווה ליישום הלוקה. הקבלה של החבר אמורה להיות בכל מצב ובכל תנאי. אולי לראשונה בחייו חש החבר שמותר לו להיות מה שהוא, כפי שטענו רבים בהתחלקויות. כתוצאה מכך, בתהליך איטי, נושרות מסכות שהאדם התרגל לעטות על עצמו. באמצעות הקבלה על ידי הקבוצה בכל תנאי ומתן-הרשות להיות הוא עצמו, עובר החבר תהליך של קבלה עצמית ושינוי בתפיסה עצמית. שינוי זה בהגדרתו את עצמו יוצר אצלו שאיפה להתנהגויות מתאימות, ההולמות את ההות החדשה, כך שהדימוי החברתי שלו ישתנה גם כן. וכך מעידים חברים כיצד "בכותכם נטשתי את דפוס העבר", "לולא אתם, שקיבלתם אותי כמו שאני, אף פעם לא הייתי מקבל את עצמי", ו"בכות התוכנית הפכתי להיות אדם מכובד בחברה, כמו כולם".

לדעת Doroff (1977, עמ' 238) האי.איי. משלב בין הפחתת נטל האשמה ובין עימות תמידי. העימות הוא כנגד מנגנוני ההגנה – הרציונליזציה וההכחשה של המכור – וכנגד תקווות שיוכל להמשיך ולהשתמש בסמים. בתקופת המשבר של העימות, בתחילת דרכו של החבר החדש, יכול האי.איי. לפזר את האחריות לערה בין רבים מחבריו, כך שנוצרת רשת הפוגשת אותו באופן יעיל ביותר.

יש חברים שהעידו על עצמם כיצד הקבלה בשלמה בחברותא איימה עליהם, נגדה את זהותם עליה ניסו לשמור בכוח, זהות הלא-יוצלח הדחוי תמיד, ויצרה עימות פנימי בלתי-נסבל. על-כן סיפר חבר: "שנאתי אתכם בהתחלה, לא האמנתי לכם, אבל המשכתי לבוא, ולאט לאט חל השינוי". או כמו שהעידה חברה ותיקה – היתה "צורחת בחדרים, משתוללת, מעיפה שולחנות" וביום התשעים (תשעים יום – תשעים פגישות; זו ההמצאה לחדשים), התנקתה, ומאז החלה להשתנות.

## 2. הרשת החברתית

כפי שצוין במבוא העיוני בסעיף על תהליכי הערה-עצמית, וכפי שעלה מהדיון עד כה, התפתחות הרשת החברתית הינה תופעה מרכזית בתהליכים המקושרים לחברות באנ.איי. חשיבות התופעה היא מרגע הכניסה לארגון ועוד לפני, כי הרשת החברתית לעתים היא "כרטיס הכניסה" של המכור לתוכנית. מכל זוויות הראיה השונות ששימשו את הדיון עד כה לצפייה בתוכנית ובחברותא (מודלים שונים של פיקוח חברתי, תיאוריית התת-תרבות, תיאוריית התיג, ההתקשרות המבחנת), היציגה עצמה תופעה זו כמרכיב חשוב בהבנת התהליכים המתרחשים עם ההצטרפות לאנ.איי. בסעיף זה המטרה היא לתאר פנומנולוגיה את היחסים בתוך הרשת החברתית.

Bales (1944) רואה את אחד המכשולים הגדולים להצלחת הטיפול באלכוהוליסט בתחושת הניתוק והבדידות אצלו, במחסור מגע רגשי חיובי עם זולתו. הדבר היחידי אליו האלכוהוליסט חש מחויב הוא סיפוק צרכיו ודחפיו המידיים. מחד, אין בתוכו נקודת משען להילחם באובססיה שלו לשתות, ומאידך, השתייה מגבירה את בידודו, ונוצר מעגל סגור. היות ומדובר על בידוד רגשי, התופעה של קבוצות שתיינים ומכורים ושל שימוש באלכוהול או סמים בצוותא אינה סותרת טענה זו. בדרך כלל מכורים מתייחסים אל יחסי החברה בתקופת השימוש בסמים כאל קירבה פיזית מטעמי נוחות, אך לא חברות המגשרת בין יחידים. במהלך ההתחברות לאי.איי. או לאנ.איי. הבידוד, חוסר-האמון והעוינות נשברים, בגלל העניין המשותף. הקבוצה מורכבת מאנשים כמותו, ואינה יכולה לדחות אותו בגלל מה שהוא. להיפך, יש כנות בקבוצה והקרבה על מנת לעזור לו, אם הוא כן ומוכן להיעזר. כך נוצר הבסיס לשינוי – במיוחד בהכרה ובשינוי של המחשבות הכפייתיות והרגשות המרכיבות את קיבעון ההתמכרות.

Maxwell (1984, עמ' 10) טוען שהחלק הגדול יותר של היחסים החברתיים באי.איי. מתרחש לא בפגישות השוטפות עצמן, אלא לפנין ואחריהן, ובמיוחד ביניהן. בתוך קבוצה מקומית יש מעגלים של יחסים קרובים המשמשים כר פורה לאינטראקציות המשמעותיות ביותר, באווירה של אכפתיות ואמון הדדי. מכל הדינמיקות החברתיות באי.איי., אלו עם התנופה הגדולה ביותר לשינוי אישי נמצאות ביחסים הבינאישיים הקרובים, החמים, והגלויים (שם, עמ' 111). רכישת דרך החיים החדשה היא בחלקה תהליך חברתי, רובו כלל אינו מודע. הלמידה, רכישת תרבות האי.איי.,

מעודדת על ידי איכויות האינטראקציה החברתית: ההבנה והאכפתיות, הקבלה השלמה, ההתחלקות הגלויה וכו' (שם, עמ' 122).

Gellman (1964, עמ' 137-139) מציג שני מושגי מפתח קרובים: "תרפיית הקפה" – שיחות לא פורמליות בין קבוצות קטנות של חברים; "תרפיית האסימון" – שיחות טלפון אינטנסיביות בין החברים, במיוחד אלו הנמצאים במצוקה. שיחות אלו מהוות אמצעי תמיכה, עידוד ויעוץ חיוני לפעולת האי.איי. לדעת Doroff (1977, עמ' 240) היכולת של הארגון לפזר את האחריות בין חבריו מאפשרת ליצור רשת שיכולה לפגוש את המכור בתקופת המשבר באופן יעיל יותר מאשר אדם בודד. הטבע המוגם והאופייני של תביעות המכור אינו מהווה מכשול לגוף המטפל. נושא הרשת החברתית עלה במספר רב של דוגמאות שהובאו לעיל מן האנ.איי. בארץ. כפי שצוין, רוב חברי האנ.איי. מכירים זה את זה עוד מתקופת השימוש בסמים. אלא שהיחסים ביניהם עברו מהפך מאז שהצטרפו לחברותא. באופן כללי תיאור היחסים בעבר הוא של יחסי ניצול, פחד הדדי, ריחוק רגשי, תככים, מריבות אלימות וכדומה. לאחר ההתנתקות מסמים חווית החברות שונה לחלוטין. המונחים שעולים הם נאמנות, חום, בטחון ואמון, תמיכה, דוגמה וכדומה. החברים יוצרים יחדיו מעין **אחוזה בעלת מכנה משותף** הקושר אותם יחדיו, והאופי שלה מסוגל להחליף את יחסי החברה והמשפחה הפגומים של המכור.

אחד מביטויי האחוזה הם טכסים האמורים לשקף את היחס הבינאישי והקבלה ההדדית בחברותא. טכס בולט לעין הוא החיבוק ההדדי. כמעט כל מפגש בין מכורים מתחיל בחיבוק הדדי חזק, חם ולבבי. גם כשנפרדים נהוג להתחבק. במהלך הפגישה ישנו הטכס של חלוקת מדליות על תקופת הניקיון, בו החיבוק ההדדי הוא יסוד מרכזי לצד מחיאות הכפיים של החברים. מכורה שהנחתה פגישה ביקשה מחברים שיכריזו על תקופת ניקיונם כי "זקוקה לכוח" שנותן לה החיבוק. מכורה שהודתה שעדיין משתמשת ביקשה גם כן חיבוק (בזמן טכס החיבוקים לניקיים) כי זקוקה לו. זה חוזר על עצמו הרבה – חבר המבקש מחבר אחר חיבוק כי "רוצה את הכוח".

היות ואחד ממאפייני ההתמכרות הוא הבידוד החברתי הקיצוני, יש בחיבוק כדי לשבור את החומות הפיזיות הנלוות לבידוד החברתי, באופן שאף מלות עידוד לא תוכלנה להגיע לכך. החיבוק יוצר אצל החברים בבת אחת תחושות קירבה, חום וקבלה ללא תנאי, ומהווה שיטת טיפול ייחודית שלא קל לחקותה במסגרות אחרות. מתחום אחר לגמרי מעיד על עצמו רופא הסרטן דר. ברני סיגל (1991, עמ' 99) שברגע שהחל לחבק את מטופליו, חל שינוי בולט בכל המערכת הטיפולית אותה העניק להם. עצם החיבוק ההדדי עם המטופלים עזר לו להגיע להישגים טיפוליים שלפני כן נמנעו ממנו בגלל מחסומים אישיים שלו ושלחם. במחקר הנוכחי, ברגע שסיגלתי את המנהג החברתי של החיבוק, ההתייחסות אלי הפכה כאל "אחד משלנו", למרות שחברים רבים הודו בפני שנראיתי להם שונה. מספר פעמים נתקלתי במבטים חשדניים ובניסיון ללחוץ את ידי במחווה מרוחקת, שהפכו לחיוך רחב ברגע שהוצע החיבוק החם המקובל.

טכס נוסף, מילולי, הוא הביטוי "אוהבים אותך" הנאמר לעבר כל חבר המקבל את זכות הדיבור באנ.איי. ביטוי זה הוא פיתוח מקורי של הארגון בארץ, על בסיס הפניה האנגלית המקובלת בחו"ל: "Hi". השימוש בביטוי התרחב מעבר לקריאה הפורמלית גם לכלל היחסים הבינאישיים. חברים נוהגים שוב ושוב להצהיר הצהרות אהבה אחד לשני, לעתים באופן הנשמע מכניסטי לחלוטין. המרואיינים ציינו שהקריאה החזקה במהלך הפגישה "אוהבים אותך" בציון שמם, היתה "מכת חשמל" (מרואיין מס. 4), גרמה לסיפוק, תחושה טובה, עזרה לקבלה עצמית וכדומה (מרואיינים 3,5,6,8, וגם אחרים). גם בהתחלקויות חברים מעידים שאוהבים לשמוע את הביטוי הזה, ולא רואים אותו כסיסמה גרידא. גם אם האומר כלל אינו מכיר את החבר, עדיין מעיד על קבלה בסיסית ויחס חם המגיע לו מעצם ההגדרה כמכור. רק מרואיין אחד (מס. 7) העיד על יחס משתנה לביטוי: לעתים "נחמד", "משמח", אך לעתים "מרגז" – לא בנוי לקבל אהבה באותו יום". כלומר, גם לו אין ספק בכנות הביטוי.

נקודה בולטת ביחסים הבינאישיים באנ.איי. היא השפעת שתיים-עשרה המסורות על אופי היחסים. לאור השפעה זו היחסים שואפים לתבנית וולונטרית, יחסים בין שווים המבוססים על **כבוד הדדי ושמירה על תחום הזולת**. ההתכוונות המוצהרת בדינמיקה ביחסים אינה פולשנית או כפייתית, אלא מתבססת בעיקר על המשך התחלקויות אישיות ומתן דוגמה כל אחד מניסיונו. הערמה המקובלת היא של אי-כפיית העצה, גם אם המקרה נראה כמתאים להתערבות מיעצת. עוזרים ומיעצים רק לזה שביקש זאת, ורק בטווח עליו הסכים. אם הייעוץ מצריך חדירה לתחום הנחשב אישי, הדבר נעשה בהירות ובעדינות רבה. לדוגמה, חברה סיפרה על "בעיה" שלה, מתוך רצון לעזור לחברה היא לקחה על עצמה למלא מטלה של אותה חברה, בלי שנתבקשה, היות ואותה חברה לא עמדה בחובותיה. משנודע לחברה על כך, היא הגיבה בכעס. החברה המתוודה הבינה את טעותה: היא כפתה את עזרתה והתערבה היכן שלא ביקשה. לדעתה נטייתה לכפות את עזרתה היא "פגם אופי" שלה (מושג הקשור לצעד הרביעי) עמו עליה להתמודד.



היחסים מנסים להתבסס על **עקרון האנונימיות** – בשיחות רבות בהן מזכר אדם שלא נוכח, גם אם יודעים כולם את זהותו, שמו אינו מזכר, לשם שמירת האנונימיות. בנוסף, מנסים היחסים ברשת החברתית להתבסס על העיקרון המשותף, **היות כולם מכורים השואפים להישאר נקיים**, ולא על ביטויי האישיים הפרטניים (ראה מסורת שתיים-עשרה). על כן, חברים לעתים מתוודים בהתחלקותם הפומבית על איבה שהיתה בינם לבין חבר מסוים, ומנצלים את ההתחלקות לנסות וליישר את ההדורים על פי עקרונות התוכנית.

עקרון נוסף הבא לידי ביטוי ביחסים הוא "רק להיום". היחסים מתמקדים במה שיש בהווה ולא בעבר (לרוב הלא נעים), או בעתיד שטרם הגיע. לכן, אפשר ורצוי לסלוח לחבר על מעללי שעבר שלו בתקופת השימוש ("זו המחלה, לא הוא") וגם כל חבר יכול לסלוח לעצמו להתחבר עם אלו שפגע בהם בעבר וחס לא נוח במחיצתם בהווה. ההתמקדות בהווה משמשת גם כהגנה מפני מערכת ציפיות גבוהה מדי לגבי עתיד היחסים. הרבה מכורים מעידים על נטייה לשקוע בציפיות חברתיות גבוהות, להתאסב מאי-מימושן, ולשקוע רגשית עד סכנת מעידה. על כן, חייבים היחסים להיות וולונטריים ובכך מפתחים את האי-תלות, וממוקדים בהווה.

במספר ימי הולדת בהם צפיתי, הכבוד ניתן לחוגג דרך תיאורו כחבר נאמן ואמיתי. כלומר, יש בחברותא דגם אידיאלי של "החברות הטובה" (חבר במובן ידי) המשמש כתבנית רגשית והתנהגותית אליה שואפים. החבר הטוב פתוח לזולתו; אינו מהסס להושיט עזרה כשצריך, גם אם הדבר מהווה הקרבת נוחותו; הוא נאמן; יציב בדרך האנאיי; הגון; רגיש וחם והבילוי במחיצתו נעים. דוגמה הממחישה את השפעתו של דגם זה על המוטיבציה לשינוי מהווה חבר שהודה בפני על עניין אישי המציק לו: סגירות המתבטאת בכך שאין הוא "מרגיש באמת את החברים". הוא למד בתוכנית שעליו להרגיש, אבל אינו מבין ואינו חש בה עדיין, ומאמציו מכוונים כדי להגיע לכך. **מידת הפתיחות לחברים נתפסת כמו ההצלחה בתוכנית.** זה שמנתק עצמו או לא נפתח לחברי החברותא ואף אינו משתתף בפעילויות לא-רשמיות, סיכויי הצלחתו נחשבים כפחותים.

תהליך המעידה מלווה אף הוא פעמים רבות בניתוק מן הרשת החברתית של החברים הנקיים והצטרפות לרשת של "משתמשים פעילים". כפי שהעיד על עצמו חבר שמעד ונפל לשימוש "כבד" לאחר ארבעה-עשר חודשי ניקיון בתוכנית, המעידה החלה בכך שהרגיש חזק דיו ומסוגל להיות במחיצת משתמשים פעילים, בעוד שניתק עצמו, זמנית, מהחברותא והחברים הנקיים.

בדו"ח של פגישה שוטפת מס. 6 ציינתי עובדה שחזרה על עצמה גם בפגישות אחרות – באופן פומבי חבר מזמין אליו הביתה את מי שעתותיו בידיו. ההזמנה היא כללית, "כל מי שרוצה". הגישה היא שכל חבר בחברותא הוא גם חבר-בכוח ברשת החברתית. עם זאת, ניתן לחוש בהתארגנויות של חברים וביחס שונה אל חברים שונים, שבא לידי ביטוי אף בהבדלים בעוצמת מחיאות הכפיים לה זוכים החברים (פגישה שוטפת מס. 5). היחס השונה לחברים שונים בולט במיוחד בפגישות של ימי הולדת: ישנם חברים שביום הולדתם מקום המפגש עמוס ביותר, ואצל אחרים פחות. גם בהתחלקות "על החוגג" (מדברים אליו ועליו), ישנם כאלו שכולם רוצים להתחלק עליהם והפגישה מתארכת ביותר, ואחרים שאין כמעט קופצים על ההתחלקות.

מבחינה מעשית, חברים, ובמיוחד החדשים, מבלים את רוב עתותיהם הפנויות בפגישות או שיחות עם חברי חברותא אחרים. החברים החדשים מעידים על פנאי רב היות והפסיקו את פעולות העבר: שימוש בסמים, השגת הסם, השגת הכסף, בילוי עם חברים מתת-תרבות הסמים. הרשת החברתית משמשת להם כאמצעי למילוי החלל שנוצר בזמנם, ולהתחמקות מהריקנות הפנימית הנלווית אליו והשיעמום הבלתי-נמנע (מרכיב ה"מעורבות" בקשר החברתי). בנוסף, משמשת הרשת כאמצעי תמיכה, עידוד ויעוץ. בפגישה מס. 18 סיפר חבר שפעם בהיותו "לחוצ", ניסה להתפלל ולא נרגע. אפילו כעס על אלוהים, ועדיין לא עזר לו. החל לצלצל לחברים. אחרי הטלפון השני, נרגע.

החברים מקיימים רשת תקשורת שלמה של שיחות והתייעצויות, אישיות או בקבוצות קטנות, וברשת הזו ישנם מספר מוקדי כוח שהם חברים ותיקים עמם נהוג להתייעץ (פגישה שוטפת מס. 9). גם בפגישות בתי קפה ניתן לראות התארגנויות של קבוצות קטנות בהן יש דמות דומיננטית (לרוב החבר הוותיק יותר) וסביבה כאלו הפונים בשאלות או לומדים את מוצא פיה. החברים המועדפים מבחינת הפניה לעזרה אינם בהכרח מאותו מעגל חברתי קרוב של הפונים. כלומר, כל חבר אנאיי. רשאי, מבחינת הנורמה החברתית, לפנות לכל אחד, אפילו אם כלל אינם מכירים. לדוגמה, חבר שפנה אלי טלפונית באישון ליל, הציג עצמו, והודה שטרם נפגשנו, אך קיבל מחבר את מספר הטלפון ומעוניין להתייעץ. בגרסאות דומות, אירוע זה חזר על עצמו מספר פעמים. תדירות הפניה עמדה להערכתי ביחס ישר למעורבותי באנאיי. בתקופה היותר אינטנסיבית, בה נרשמו התצפיות ונערכו הראיונות, זכיתי למספר רב של פניות, לעתים מספר פניות ליום. בזמן כתיבת שורות אלו, כאשר מידת מעורבותי ירדה, כמעט ואיני זוכה לפניות מחברים לא-מוכרים, וגם פניות החברים המוכרים ירדו בתדירותן.

לגבי חשיבות הרשת החברתית בתהליך השינוי, מרואיין מס. 4 תאר את החברים באנאיי. כחלק ממנו, אוהב אותם וכואב את כאבם. אין לו חברים אחרים מלבד החברים בחברותא, ומאז

שהגיע רכז הרבה חברים חדשים. מרואיינת מס. 6 סיפרה על שינוי באופי וגדילה בכמות היחסים החברתיים מאז שהגיעה לחברותא. יש לה הרבה חברים חדשים מהחברותא בכמות שלא ידעה אף פעם. אופי היחסים אמיתי יותר, ובמובן מסוים מקשה עליה כי "לא יכולה לברוח" (הכוונה היא ל"בריחה" מפני עצמה). היחסים משמשים לה להצבת סימני שאלה כלפי עצמה ועוזרים לה ללמוד להשתנות דרך עשייה פעילה. מרואיין מס. 7 הציג את החברותא כ"מקלט חברתי" עבורו – מאז שהגיע ניתק את רוב היחסים הישנים עם מכורים פעילים, והכיר חברים חדשים. לעומתם, מרואיין מס. 9 טען שמאז שהתנקה הוא מתחמק מחברים. יש לו מעצורים שלא היו בתקופת השימוש. הפך לרגיש ביותר. לא יודע מה פרוש המושג "חבר" ואיך להתנהג עם חברים. עם זאת, גם הוא ציין את החברים בחברותא כאחד הגורמים המרכזיים בהחלמתו, הן מבחינת העידוד והן מהיותם משקפים לו את עצמו.

בפגישת יום-הולדת (פגישה שוטפת מס. 8) תואר חתן השמחה כחבר המקדיש מזמנו לחברים, משתתף בפעילויות שונות של התוכנית, נוסע מרחקים ל"העברת מסר" וכדומה. בהגיע תורו של החבר עצמו להתחלק, הציג את התמונה מזווית אחרת. עבורו הפעילות החברתית שימשה כאמצעי בריחה מעצמו ומבעיותיו הנמשכות עוד מימי השימוש (חובות כבדים, יחסי משפחה וכדומה). בצורה דומה, הבריחה מהתמודדות עם עניינים אישיים אל יחסי החברות חזרה על עצמה אצל חברים שונים.

ישנם מקרים בהם הקרה בין החברים מוליכה לתוצאות עוד פחות רצויות מהמתואר לעיל. בפגישה שוטפת מס. 12 הודתה מתחלקת שבן הזוג שלה, חבר אנ.איי. אף הוא, אינו מעוניין שהיא תבוא לפגישות. המתחלקת אף פנתה לעזרת החברים, שידברו על ליבו בשמה, כדי למנוע סכסוך ביניהם. מרואיינת מס. 18 סיפרה על אירוע חריג יחסית, בו תוך כדי נסיעה במכוניתה לשם בילוי משותף, התנפלה עליה חברה, קיללה ואף הכתה אותה מכות נמרצות. במשך מספר ימים לאחר מכן היתה קורבן לאיומים טלפוניים מצד חברתה. העניין נפתר לאחר התערבות של חברות אחרות להן סיפרה על האירוע בפגישת צעדים (פגישה של חניכות עם החונכת המשותפת להן). אירוע זה ממחיש את ההבדל בין המוצע על ידי התוכנית לבין יישומו בפועל. שמעתי על אירועים נוספים של אלימות בין חברים, אך לא פגשתי זאת אישית. יש לציין שיחסית לנורמות בתת-התרבות ממנה הגיעו החברים, תדירות האלימות בחברותא היא מזערית.

### 3. עזרה הדדית ותרפיית העזר

מאפיין חשוב ובולט באנ.איי. הוא העזרה ההדדית, היות כל החברים שווים בכך שכולם בעלי אותה הפרעה, וכולם זקוקים לעזרת הזולת על מנת להתגבר עליה. זהו יסוד מרכזי בתוכנית הנמשך מראשית היווסדו של האיי.איי. ומהווה את הגרעין סביבו התגבשה התוכנית. כפי שצוין במקום אחר, כנקודת ההתחלה של האיי.איי. נחשב המפגש הראשון בין שני המייסדים שמטרתו היתה עזרה הדדית מפורשת. לעזרה זו שני צדדים: מקבל העזרה ונותן העזרה. המייחד אותה הוא שנותן העזרה ברגע מסוים הופך למקבלה ברגע אחר, ולהיפך. מייחד נוסף הוא שמספק העזרה נחשב כזה המרוויח ממתן העזרה; על ידי מתן העזרה הוא בעצם עזר לעצמו, כפי שהעיד מייסד האיי.איי. על מניעיו לפגישתו הראשונה עם המייסד השני.

מבחינת המייחד הראשון, מייסון (1991, עמ' 109) מתאר (על פי הפסיכואנליטיקאי שנדור פרנצי) רעיון של טיפול הדדי בו קיים ויתור מוחלט של שני הצדדים על כוח וסמכות כלשהם. בגלל הידיעה שכל אחד מהצדדים עבר חוויה דומה, נראה השני כבלתי-מזיק לחלוטין, אדם שאפשר לבטוח בו ללא סייג. תהליך דומה מתרחש באנ.איי. – עצם העובדה שהוא מצוי בין מכורים כמותו משמשת לחבר מקבל העזרה להשגת פתיחות למסר התוכנית ואמון בחברים. המכור פוגש מכורים-לשעבר שהם כמותו מבחינות רבות ויודעים לתאר היטב את "עובר בראשו" כי "גם אנחנו היינו שם". עובדה זו נכונה הן באנ.איי. והן בקהילות טיפוליות (Bassin, 1970).

החבר הזקוק לעזרה יודע שהיא תמיד קיימת, וללא תנאי או השהייה. ברגע שהוא מרגיש את קשייו האישיים מתעוררים הוא יכול למצוא חבר המבין אותו באופן התנסותי ואף יכול להציע עזרה. אין מרחק בין מספק העזרה לזקוק לה, קיימת מעורבות אישית, על מעלותיה ומגבלותיה, שאינה יחס טיפולי (Robinson & Henry, 1977, pp. 112-116). העזרה ניתנת בשמחה כאשר היא מתבקשת, ומוצעת ספונטנית גם אם לא התבקשה. בשיחה אישית סיפר לי חבר (היה אז נקי יומיים בלבד) שבמשך תקופה ארוכה בה השתמש בסמים ולא הגיע לאנ.איי., חברים מהחברותא היו מקפידים להמשיך ולצלצל אליו. ידעו שחזר להתמכרות פעילה, אך לא דיברו על זה – "צלצלו כאילו רק כדי לשאול מה נשמע". לדבריו, העובדה שלא חיטטו, רק התעניינו ולמעשה הציעו בכך עזרה, תרמה לאמון שלו בהם ובתוכנית בכלל. הראה לו שהם באמת קרובים, מתעניינים, מבינים ללבו

ויודעים על מה הם מדברים. דבר זה עודד אותו ביותר ועזר לו לבסוף להחליט על התנקות בעזרת חברים קרובים, ועל חזרה לפעילות בתוכנית.

נושא הערה-ההדדית ותרומתה למקבל הערה, לאור מרכזיותו בתוכנית, חזר על עצמו מזוויות שונות כמעט בכל הסעיפים עד כה. היבט אחר לנושא מהווה המאפיין השני של הערה ההדדית, התועלת האישית שמפיק העוזר עצמו, המובע בעקרון של "תרפיית העוזר". את העיקרון ניתח וניסח Riessman (1965), לאחר שעמד על העובדה שדווקא זה שפחות צריך את העזרה, זה שאמור לספק את התמיכה, הוא זה שלעתים קרובות משתפר מצבו כתוצאה מהתהליך של מתן העזרה. על תופעה זו עמדו גם Volkman & Cressey (1963), כפי שהוצג בסעיף על התקשרות מבחנת (הכלל החמישי שנוסח על ידם).

מסקנתו של Riessman לאור העיקרון מה היא (1965, עמ' 28):

"אולי האסטרטגיה של עבודה סוציאלית צריכה למצוא דרכים ליצירת יותר עוזרים, או ליתר דיוק, למצוא דרכים להפוך מקבלי עזרה למפיצי עזרה; להפוך את תפקידם ולעצב את המצב כך שמקבלי עזרה יהיו מוצבים בתפקידים הדורשים מתן סיוע" (הדגשה במקור).  
ללא ספק התהליך המתרחש באנ.איי. עונה על ההצעה שצוטטה כאן זהו אחד מעמודי התווך של הערה-עצמית (Gartner & Riessman, 1977, pp. 99). לפי אותם מחברים (1984, עמ' 19) האלכוהוליסט באי.איי. המציע עזרה לחבר אחר הוא זה המפיק תועלת מרובה יותר בשחקו את תפקיד הנתונה. היות וכל חברי הקבוצה אמורים לשחק תפקיד זה בזמנים שונים, כולם מרוויחים מתהליך הנתונה. עובדה זו נכונה, לדעת המחברים, לגבי כל העוזרים, מקצועיים כמו מתנדבים, אלא שביתר חדות היא מתאפיינת כאשר העוזר והנער מחלקים עניין משותף, כמו בקבוצות הערה-עצמית.

המנגנון של תרפיית העזר כולל בתוכו את שיפור הדימוי העצמי באמצעות העובדה שפנו אליו לעזרה והוא יכול להעניקה; שכנוע עצמי דרך שכנוע הזולת; מחוייבות למטרה אותה הוא מציג באופן המוליך להתפתחות משמעותית ביכולת האישית; הרחקת העוזר מבעייתו המקורית ועיסוקו הכללי בעצמו (Riessman, 1965). יסודות נוספים בתרפיית העוזר: א. העוזר פחות תלוי מאשר במצב בו הוא הנער; ב. במאבק עם בעיית הזולת, הדומה לעניינו האיש, העוזר מקבל סיכוי לראות את עניינו הוא ממרחק, מזווית ראייה אחרת; ג. העוזר מקבל תחושת תועלת חברתית (Gartner & Riessman, 1984, pp. 20). בתור עוזר היחיד מציג התגברות על התנאים המציקים, כמו למשל הצגת תפקיד המכור הנקי (role playing), וכך רוכש הוא את המיומנויות, העמדות, ההתנהגויות והמערכת המנטלית המתאימות. על ידי ההדגמה לאחרים הוא רואה את עצמו פועל בדרך החדשה, ויכול להפנים זאת.

כשאר התהליכים בתוכנית, גם תהליך זה הינו איטי והדרגתי. ככל שהמכורים בוקעים יותר מקליפת האנוכיות שלהם כך הופכת הנתונה הלא-אנוכית להיבט מרכזי של ההתכוונות החדשה המתפתחת אצלם (Maxwell, 1984, pp. 100). היות וכך, החבר החדש, כמושא הנתונה, נתפס כ"נחל החיים" של הקבוצה, באמצעותו הוותיקים בונים מחדש את האמון העצמי שלהם (Robinson & Henry, 1977, pp. 77). העובדה שישנם חברים ותיקים הפונים לחדשים בתוכנית ומציעים להם גמילה ו"טיפול ראשוני" תמורת שכר, מהווה חריגה גסה מהאמור כאן וסטייה מיסוד מרכזי שעליו נשענת התוכנית.

אמרת אנ.איי. עליה חזרים לעתים קרובות והמבטאת את האמור לעיל היא: "החבר החדש הוא החבר החשוב ביותר בכל אסיפה כי אנו יכולים לשמור את מה שיש לנו בנתונה ובמסירה לאחד" (מתוך הדוגמה לפורמט של פגישה שוטפת – נספח 1). כמו כן, חבר חדש זוכה לרוב לשמוע את המשפט: "תמשיך לבוא, צריכים אותך פה", כלומר, החברים מודעים לעקרון תרפיית העוזר, ומודים בכך בפומבי. מובן שהשפעת המשפט על המכור החדש היא חזקה ביותר מבחינת העדות לקבלה שלו, היות וברור לו שהוא נאמר בכנות ותוך התכוונות.

ניתן להבין מכך את המוטיבציה הרבה אותה מגלים חברי האי.איי. והאנ.איי. בהעברת המסר. המסר מועבר לבני משפחה או חברים שהם משתמשים-פעילים, במוסדות טיפול ושיקום ובבתי כלא. החברים מתנדבים לכך כמעט בכל עת, תוך הפגנה בולטת של אי-אנוכיות יחד עם חוסר התחשבות באי-נוחות אישית או הוצאות (Taylor, 1954, pp. 22). דוגמה בולטת ל"העברת מסר" תוך אי-התחשבות בהוצאות היא קבוצה של ששה חברי אנ.איי. אנגלים שהגיעו לארץ בראשית ימיו של הארגון כאן, לאחר הזמנה של החברים הישראליים שחששו מפני סכנת כליה על הארגון. אותם חברים אנגלים תרו את הארץ בחברת מעט החברים הישראליים לשם "העברת מסר" ואיסוף חברים חדשים (ראיון מס. 21). חבר אנ.איי. שנכלא לתקופה ארוכה בגלל עבירות מעברו כמכור, החל ב"העברת מסר" קדחתנית שהתבטאה הן בשיחות עם אסירים מכורים, הרצאות, הקמת קבוצת אנ.איי. והקפדה על התנהגות המדגימה את המסר. לדבריו פעילות זו היא השומרת עליו מפני הידרדרות (ראיון מס. 17, נערך בכלא).

למרות שהמסר מועבר בדרך זו להמוני אנשים שחלק ניכר מהם לא מגיע לחברותא, רבים ששומעים זאת מתעודדים. רוב החברים הפעילים באיי.איי. מציינים את תאריך התפכחותם כאשר חבר ותיק העביר להם את המסר (Bean, 1975a). עובדה זו נכונה גם לגבי האנ.איי. בארץ – רוב החברים מדברים בחיוב רב על העברת המסר לה זכו. לעתים לא היה בה כדי לשכנע אותם כדי להגיע לחברותא או כדי להתנקות, אבל כאשר התנאים החיצוניים לחצו יותר, מכרו באותה "העברת מסר", והגיעו. בגלל האנונימיות והעדר הרישום לא ניתן לאסוף נתונים כמותיים על היחס בין מספר המגיעים לחברותא כתוצאה מהעברת המסר לכלל אלו ששמעו את אותו מסר. גם ההשגחה שיכולה להיות בין שמיעת המסר להגעה לחברותא, שלעתים נמשכת חודשים או אף שנים, מפריעה לניסיון להגיע לערך כמותי עם נתון זה.

Gellman (1964, עמ' 94-95) מציע מספר כללי עזרה לא-רשמיים באיי.איי. הנובעים מהניסיון הנרכש. חלק מכללים אלו נצפה גם באנ.איי.:

א'. גבר עזר לגבר ואשה לאשה. זהו כלל חשוב ביותר לשמירה מפני מעורבות מינית (אנוכית) במניעים לעזרה, או מפני התפתחות תלות רגשית בצד הנער. לא תמיד נשמר כלל זה. לדוגמה, ראיתי דבר מסוים הנוהג באופן שיטתי "לקחת תחת חסותו" נשים חדשות בחברותא. מאידך, סיפרה לי חברה שביקשה ממספר גברים שישימו לה כחונכים, אך כולם סרבו בטענה שזה "לא בריא לשינוי" (מרואיינת מס. 14);

ב'. האדם במצוקה חייב לבקש עזרה, בהתאם למסורת השלישית. חברים העידו על ניסיונות שווא מתסכלים להעביר מסר למכורים-פעילים ש"טרם באה עתם". מנגד, חברים גם ספרו כיצד בתקופת ההתמכרות הפעילה היו מחכים בקוצר רוח שמעביר המסר (חבר קרוב או אף קרוב משפחה) יעזוב אותם במנוחה כדי שיכולו להשתמש בסמים;

ג'. להשתדל לא ללכת לבד, כי ידועים בחברותא סיפורים אישיים רבים של אלו שהלכו להעביר מסר בגפם ומצאו עצמם משתמשים עם המכור;

ד'. "לשאת את הבשורה ולא את המכור". אמרה מקובלת המסתמכת הן על הוולונטריים המופגן של התוכנית והן על הכרת אופיו התלתי של המכור. לאור נקודת אופי זאת, גם מעביר המסר וגם מקבלו זקוקים לגבולות ברורים שיגדירו את המצב ביניהם וימנעו אותם מלהיסחף לכיוון לא רצוי;

ה'. הטוב ביותר זה לספר את סיפור ההחלמה האישי. על מבנה המסר ותוכנו המקובל אעמוד בסעיף על ההתחלקות.

התוכנית מספקת לחברים מספר דרכים למתן עזרה לחבר החקוק לה. המשותף בין כל הדרכים הללו – היותם מבוססים על **הדוגמה האישית**. למעשה, בעצם נוכחותו של הוותיק ליד החדש והיותו מקפיד על כללי התנהגות מסוימים הוא נותן את הדוגמה הנכונה ומספק בכך עזרה. לדוגמה, קבוצת "אלוהים אוהב" ממליצה לנוכחים להשתדל להימנע מעישון במהלך הפגישה. כדי לשמור על עקביות, חברי המצפון של הקבוצה, ובמיוחד המנחה, נמנעים מלעשן. בשיחה טלפונית הודה בפני חבר שאינו שייך למצפון שהיה מתאפק מלעשן בהתאם לבקשה, וממתין עד שחבר מצפון יצית לעצמו סיגרייה. ראה זאת כהיתר לעשן. היות וחברי המצפון נמנעו מעישון באופן עקבי, סיים גם הוא מספר פגישות ללא עישון ולבסוף הפסיק כליל לעשן: "מכות קבוצת 'אלוהים אוהב'". בפגישה שוטפת מס. 5 סיפר חבר ותיק שכאשר הגיע לראשונה לחברותא וראה את המנחה חשב שהוא יועץ או מטפל. כששמע שהוא גם מכור, רצה להיות ולהראות כמותו.

**ההתחלקות המילולית** משמשת גם היא כשופר לביטוי המסר האישי המשמש כדוגמה. מתחלקים רבים פונים במוצהר אל החברים החדשים תוך מתן עצות מניסיונם האישי. אף **הנחיית הפגישה** היא פעולה חשובה של מתן דוגמה כי "המנחה הוא הפרצוף אותו מראה הקבוצה לחדש". על כן אחד מתפקידיו של מזכיר הקבוצה (לא בכל הקבוצות הקפידו על כך) הוא לתמוך ולכוון את המנחה במהלך הפגישה כדי לשמור על המסר הנכון. בראיון מס. 11 סיפר החבר שראה מנחה מסוים וגם שמע אותו מתחלק והחליט שזהו זה. הוא רצה את מה שהיה לאותו חבר להציע, וביקש ממנו להיות החונך שלו.

החונכות כאמצעי לעזרה הוא נושא מורכב שיזכה לדיון נפרד. תפקידים נוספים שחבר לוקח על עצמו בקבוצה משמשים גם הם כאמצעי נתינה לזולת. החבר מקריב את מרצו, יוזמתו חמנו למען הקבוצה וחברים אחרים בה. התפקידים הם ברמת הקבוצה או ברמת הוועדה הארצית, ואז הם תובעים יותר השקעה מהחבר ובלשון התוכנית זוהי גדילה. גם הדרך שבה חבר מבצע את תפקידו משמשת כמושא לדוגמה לחברים אחרים. כך למשל ניגשו מספר חברים אל חבר לאחר שהנחה פגישה, הודלו על ההנחיה, וטענו שלמדו ממנו איך להנחות בדרך בה "העקרונות קודמים לאישיות" (מסורת שתיים-עשרה). התפקיד בו מתן העזרה הוא הבולט ביותר הוא העברת המסר (במוסדות, בין חברים וכדומה), עליה דובר בהרחבה לעיל.

אמצעי נוסף למתן הערה הוא הפגישות הבלתי-רשמיות. לדוגמה, בפגישה מס. 23 סיפר חבר על עניין אישי המציק לו וביקש עצה מהקבוצה. נאמר לו לפנות לחברים לאחר סיום הפגישה, וראיתי אותו עושה כך ומתייעץ עם מספר חברים. בסופו של דבר קיבל עצות שהרגיעו אותו, וחבר ותיק אף הבטיח להצטרף אליו למחרת לשם תמיכה בהתמודדות עם העניין המציק (טכס גירושין). למעשה, האמצעי הזה של מתן ערה בפגישות בלתי-רשמיות הוא הנפוץ ביותר, וזה מחיר את הדין לאמור לעיל על הרשת החברתית.

#### 4. התחלקות, הזדהות, חונכות

חלקה הניכר של כל פגישת א.א.י. שוטפת מוקדש ל**התחלקות** (Sharing). **ההתחלקות היא הגרעין והסיבה המוצהרת לפגישה**, וגם הפגישות הבלתי-רשמיות מסתובבות סביב התחלקות הדדית. ההתחלקות מוליכה לקראת **הזדהות** עם המתחלק, ומשמשת כאמצעי המועדף הן לערה הדדית בא.א.י. והן לפן פרטי של הערה ההדדית, **החונכות**. על כן כוונסו כאן שלושת נושאי-המשנה הללו תחת קורת גג אחת.

#### א. התחלקות

שני צדדים להתחלקות: הצד המתחלק, המשתף, והצד המאזין. ההדדיות של הערה-עצמית באה לידי ביטוי בכך שאותו אדם יכול למלא שני תפקידים אלו בהפרש זמן מצערי (באותה פגישה אפילו). צדדים אלו אינם בהכרח מקבילים בהתאמה להיות החבר עוזר ונעזר; קיימת דינמיות שתתברר להלן בין מצבי הערה השונים לבין ההתחלקות.

Maxwell (1984, עמ' 112-114) קושר בין ההתחלקות לבין מספר גורמי שינוי המתרחשים בקבוצות פסיכותרפויטיות כפי שנתח אותם Yalom (1975) (גורמים אלו הובאו בדיון העיוני). אופן ההתחלקות הישיר והגלוי שמתרחש בא.א.י. (וגם בא.א.י.) מעלה באחזני המאזינים דרמת חיים אמיתית ומשכנעת. קיימת כניסה אינטימית למאבקים ונפילות של יצור אנושי אחר שנתפס באותו חוסר-אונים כמו המאזין, ועזר לתחושה של החבר שאינו עוד לבד, ואינו מיוחד וחריג. כל המתחלקים אותם שמע הם כמותו (גורם **האוניברסליות** לפי Yalom), וכפי שהם מתגברים, גם הוא יכול (**החדרת תקווה**). הדרך להתגברות, כמו גם טבעה של ההפרעה, מובעת בהתחלקות עצמה (**הענקת מידע**), כך שהתקווה יש לה יסוד מעשי.

על ידי שלושת הגורמים הללו המתחלק מספק עזרה למאזיניו. זוהי אחת הסיבות שחברים ותיקים נוהגים להתחלק, לשתף את המאזינים מ"כוחם, ניסיונם ותקוותם". מזווית זו ההתחלקות מהווה דרך לעבודת הצעד השנים-עשר, הקורא להעברת המסר למכור אחר, זוהי צורת הערה ההדדית הנפוצה ביותר בחברותא.

בנוסף, ההתחלקות משמשת גם כאמצעי בו החבר המתחלק נעזר על ידי מאזיניו. עצם ההתחלקות משמשת לשחרור המתח הפנימי, במיוחד כשנושא ההתחלקות הוא עניין אקוטי שעלה אצל המתחלק, או התוודות על חטאי עבר, שעצם זכרם מציק לו (גורם **הקתרסיס**). כמו כן, נורמת ההתחלקות בתוכנית היא שהסיפורים מועברים ללא הפרעות. היות וכך, לעתים אף המספר עצמו מופתע ממה שעולה בהתחלקותו: חומר נשכח או תובנות של חשיפה עצמית כתוצאה מהאסוציאציות החופשיות (שם). עובדה זו בולטת יותר בהתחלקויות הבלתי-פורמליות, מחוץ לפגישות, כאשר המתחלק נמצא בקרב קבוצה קטנה של חברים קרובים ומרגיש חופשי יותר להיפתח. יחסי החונך-חניך משמשים כר מתאים לסוג תקשורת כזה. בהתחלקויות בפגישות א.א.י., בהן קהל המאזינים הוא גדול, אין אצל החברים בטחון שהאנונימיות תשמר ואף לא תחושת קירבה מספקת, כך שקיימת מעין "צמורה" פנימית על מה שיוצא. לעתים הצמורה לא מופעלת ואז עולים עניינים אישיים עמוקים, ולעתים היא מופעלת עד כדי ערפול הנאמר באופן שלא קל להבינו למי שלא מעורה בפרטיו האישיים של המתחלק.

בקבוצות הא.א.י. מיוחסת להתחלקות חשיבות רבה. המסר לחבר הוא: "שחרר ותשתחרר". כלומר, על ידי ההתחלקות מופחת בהרבה המתח הפנימי. הפחתת מתח זו נתפסת על ידי החברים כגורם מכריע המשפיע על ההבדל בין שימוש להימנעות. בפגישה מספר 5 סיפר חבר שיום קודם היה במצב גרוע עד כדי סכנת שימוש, אלא שלמזלו התחלק על כך בפגישה והוקל לו. עדויות כאלו עולות שוב ושוב מפי החברים והן מהוות מסר **המתאים לאווירה הכללית**, כלומר, מסר שהחברים אוהבים להגיש או לשמוע. לעתים התאמה זו של המסר לאווירה הרצויה והמקובלת פוגעת באמינותו. מאידך, התאמה זו גם עוזרת לשכנוע הפנימי של החסר, בהיותה תורמת ליצירת ההדהות שתפורט בהמשך.

על החשיבות המיוחסת להתחלקות ניתן ללמוד גם מן המתח הפנימי וההתרגשות המתלווים אליה, התרגשות המוחלפת בהקלה לאחר ההתחלקות (ראיון מס. 4). חברים מעידים על עצמם שלא קל להם להתחלק: "לא יודע למה הצבעתי בכלל", או "קיוויתי שלא יגיע תורי". מראיינת מספר 6 הודתה שבגלל הפחד היה בלתי-אפשרי עבורה להתחלק בהתחלה. עם הזמן "השתחררה לשונה". בפגישה מס. 20 טענה חברה שעבורה להתחלק זה כמו תפילה, ולכן על אף הפחד, מדברת. עבורה **מהות התוכנית זו השתחררות**. בפגישה מס. 11 סיפרה על עצמה חברה באריכות רבה, שיחת נפש חושפנית, מסובכת ומסתבכת, והודתה שלא קל לה להתחלק בכלל, אלא שהדבר חשוב לה ביותר, "חיוני להחלמה אישית שלי". בפגישה מספר 12 דיבר חבר בלהט ושם לא שלא כל כך מרוצים בדבריו; היו ברקע דיבורים, צחקוקים, תנועה בחדר וכדומה. הפטיר כמו לעצמו: "לא אכפת לי שאתם לא מקשיבים, ממילא אני מדבר אל עצמי ולא אליכם", והמשיך לדבר באריכות. בפגישה מס. 13 התחלק חבר עם מטען רגשי חזק ביותר. היה אצלו עניין של הסתבכות חברתית שנמשך למעלה משנה. נרדף ומבוהל לא סיפר על כך לאף אחד. יום קודם לפגישה הסתיים העניין. החבר התרגש מכך ביותר, אבן כבדה נגולה מעליו, וחיכה בקוצר רוח להגיע לפגישה כדי לשתף את כולם בשמחתו ולהשתחרר סופית מהמתח. עד שלא שיתף את הקבוצה בעניין, מבחינתו העניין עדיין לא סגור. ההתחלקות מהווה את ההדמנות לחוג את טכס הסיום לעניין; על ידי השיתוף של התוכן, שעד לאותו רגע היה פרטי שלו לבד, התוכן אינו עוד שלו. הוא אינו לבד עוד בהתמודדות המסוימת כי כולם יודעים וגם מקבלים ומביעים תמיכה, וההקלה ברורה. ההתחלקות בקבוצה יכולה להיות לפי הבנת החבר, אבל בפועל רוב ההתחלקויות לובשות מבנה מסוים, אלגוריתם בסיסי המסופק על ידי הקבוצה ועליו בונה החבר את הסיפור המתאים שלו (Snow & Machalek, 1984). הסיפור עצמו מערב ביוגרפיה אישית עם מטרת הקבוצה ורעיונותיה, באופן המהווה בניה-מחדש של הביוגרפיה האישית. בניה-מחדש זו משתנה לאורך פרק החברות, קיימת בה דינמיות בהתאם ל"התקדמות" בהטמעת רעיונות הקבוצה.

בדרך כלל נהוג שהמתחלק מתאר את מצבו הגרוע בעבר, לפני היותו בתוכנית, ואין זה משנה אם היה נקי מסמים או שהשתמש שימוש כבד. הנקודה החשובה לתיאור הסבל היא: "לא היתה לי תוכנית אז, הייתי לבד, בלעדיים". אחר כך מתואר המפגש עם התוכנית, החברים והאידיאולוגיה המובעת בצעדים. המפגש יכול להיות חלק ("התוכנית התאימה לי כמו כפפה"), או מחוספס יותר ("שנאתי אתכם בהתחלה"), אלא שההמשך קבוע: "כשעשיתי מה שאמרתי לי, בלי להתווכח, קרו לי דברים טובים, כמו שהבטחתם לי". כלומר, **דרך הסיפור האישי עולה תהילת התוכנית והחברות**, כאשר תרומת החבר היא שלילית לרוב בגלל מחלתו. דוגמה לציטוט החוזר על עצמו בגרסה זו או אחרת היא: "חשבתי שהבנתי ויודע יותר טוב, לא השארתי ראש פתוח, ומצאתי את עצמי 'על הפנים'. מכם למדתי שהמחלה גרמה לי לחשוב ככה".

המבנה התוכני "מקבל" לתוכו את סיפורו האישי של החבר באופן שמהווה **ארגון-מחדש של הסיפור לפי הרעיונות השליטים בקבוצה**. לכן ניתן ללמוד מההתחלקויות יותר על כיצד החברים מבינים או רוצים לראות את מהלך חייהם בזמן ההתחלקות, ופחות על מהלך חייהם עצמו. ככל שהחבר ותיק יותר, הסיפור האישי מאורגן יותר במבנה החדש, היות והחבר צבר ניסיון בהתחלקויות. החבר המתחלק, המציג תכנים הממחישים ונותנים עומק לרעיונות העיקריים של תרבות המכורים, מעלה נימוקים הפועלים אצלו לשכנוע עצמי באותם רעיונות (Antze, 1979, pp. 279). במהלך ההתחלקות הוא מארגן מחדש את זיכרונות עולמו המבולבל ונותן להם צורה מובנית של עולם מובן. כלומר, מה שמועבר בהתחלקות אלו הם דרכים חדשות לגרום לעולם להראות שלם, מושלם ומובן (Robinson & Henry, 1977, pp. 73).

ההתחלקות יוצרת מצב בו הסודות האישיים והאינטימיים של המכור, הנוגעים לשימוש בסמים ולהתנהגויות הנלוות, הופכים להיות חלק מ"תרבות המכורים" הרחבה (Bales, 1944). על כן חברים ותיקים יכולים להתחלק בשלווה יחסית, כאילו והיו מדברים על אדם אחר (Kessel, 1962, pp. 24). את ההתרגשות והפחד מחליף במשך הזמן דיבור שקול ורגוע, עם הצגה הומוריסטית של מאורעות שבעבר היו בעלי מטען רגשי רב.

הארגון-מחדש עצמו אינו קבוע ועומד אלא בעל דינמיקה המקבילה לדינמיקה של החבר בקבוצה. לדוגמה, חבר שבחודשי הניקיון הראשונים שחרר הרבה רגשות מעורבים ביחס לתוכנית, עד לכעס ממש על התוכנית, רעיונותיה והחברים בה: "כועס עליכם ועל אלוהים. על כל דבר אתם אומרים לי 'אלוהים'. לא רוצה יותר. די. בכלל לא רציתי לבוא היום, רציתי להיות במקום אחר, לא יודע למה בכל זאת הגעתי לכאן". לאחר מספר חודשים התוודה באחזני: "הכל זה אלוהים. מה שקורה בקבוצה אפשר לסכם במילה אחת: אלוהים". ובהתחלקויות הוא מספר בהומור על התקופה הראשונה בחברותא ומביא זאת כעדות למחלתו. העובדה שנשאר בחברותא ולא עזב וחזר לשימוש בסמים היא עדות לפעולת הכוח העליון, ולעזרת הקבוצה: "המשכתם לקבל אותי ולתת לי אהבה, לא משנה מה אמרתי לכם".

מבחינת סגנון הדיבור, המלים הן פשוטות, לעתים בשפה עילגת. המשפטים חזרים על עצמם, מעין הולכה סחור-סחור סביב רעיון פשוט. בתוך ההתחלקות משובצות אמרות האנאיי, כאשר אצל חברים חדשים השימוש באמרות לעתים אינו מתאים למשמעותן ולא תמיד ברור למה הם מתכוונים בדבריהם. עם התקדמות החבר בתוכנית, משבץ הוא יותר את האמרות בדבריו והשיבוץ הופך לתואם את רוח הדברים.

ישנן רמות חשיפה שונות בהתחלקות, בהתאם לאדם ומצבו הנפשי המסוים בזמן ההתחלקות. ישנן התחלקויות "שטחיות" יחסית בהן המדבר אומר דברים כלליים שאמורים לשמש כמסר לאחרים, במיוחד החדשים. התחלקויות אחרות הן על ענייני יומיום, כגון החבר שסיפר שנתפס לו הגב, ורוצה לשתף את הקבוצה בכך (פגישה שוטפת מס. 30), וכדומה. ישנן התחלקויות על עניינים "משמחים": השגת דירה או עבודה, שמחה משפחתית וכו'. ישנן גם התחלקויות שהן פריקת מתח כבד ביותר ואז עולים תכנים הנחשבים בדרך כלל אישיים וכמוסים. לדוגמה, חבר שהתוודה על היות הומוסקסואל. טען שהסתיר זאת זמן רב, אלא הגיעו לאחזיו שמועות לא-נכונות על היותו חולה באיידס, ומצא לנכון "לפתוח" זאת קבל עם ועדה, ובלי להתחשב בתגובות. חבר אחר הודה בהיותו מנוצל מינית בילדותו ובהיותו הוא עצמו מתעלל בעברייני מין בשנותיו הארוכות בכלא. הדברים נאמרו עם מטען רגשי עז, כאשר גם תוכן זה קיבל על עצמו את המבנה המקובל של הודאה בסבל העבר והודיה על השינוי שחל כתוצאה מהתוכנית. במקרה הזה, השינוי מתבטא בשחרור מהמתח סביב העניין המיני, הוא אינו מחפש עוד סוטי מין כדי לנקום בהם.

בדרך כלל אין התייחסות הדדית בהתחלקויות, אבל לעתים חברים מוצאים לנכון להגיב על דברי מתחלק מסוים בהגיע תורם. לדוגמה, בפגישה שוטפת מס. 30 שהיתה פגישה "יום הולדת", הגיבו החברים בחום רב על סיפורה האישי של כלת השמחה, והודו לה על התחלקותה פוקחת העיניים. בדרך כלל התגובה יכולה לנוע בין הבעת תודה לחבר על התחלקותו המאירה, הסכמה עם הנאמר או אף אי-הסכמה. לגבי חבר המתחלק על קשיים, במיוחד בנוגע לשימוש בסמים וניסיונות הימנעות, נהוג כתגובה לעודד, לתמוך ולספק מידע ענייני.

האמור לעיל על ההתחלקויות בקבוצה נכון גם לגבי ההתחלקויות בקבוצות קטנות, בפגישות הביתיות ובפגישות הבלתי-רשמיות (פגישה שוטפת מס. 19). בקבוצות קטנות, או בשיחות אישיות בין חברים, התכנים יכולים להיות גם כאלו שעליהם לא ידובר בפגישות שוטפות. קרה לא אחת שחברים ביקשו להתייעץ עמי בנושאים אישיים שלא רצו "לפתוח" אותם בפני הקבוצה. לדוגמה, חבר שסיפר על יחסיו עם גרושתו ורצה לשמוע את דעתי; חבר אחר שהביע דאגה לגבי מצבו הנפשי של בנו; מישהו שהיתה לו הפרעה ביחסיו המיניים עם רעייתו; מכור שנדמה היה לו שרומה במקום עבודתו; חברה שהודתה שהיא מכורה לאכילה וגם נוטה לפתח יחסי תלות עם גברים, וכדומה. הפתיחות שמגלים החברים אינה מהסוג המקובל בדרך כלל בחברה הרחבה. הפונים שצוינו לעיל, חלקם זו היתה הפעם הראשונה בה שוחחו עמי, ובכל זאת, היות והעניין הציק להם, דיברו בפתיחות, וגם נטו להאזין לדעתי בקשב רב. זוהי תבנית מקובלת של שיחות בינאישיות, החוזרת על עצמה כמעט בכל מפגש בין חברי החברות. כפי שצוין כבר, שיחות בינאישיות אלו מהוות את אחד ממוקדי המשיכה וההשפעה החזקים של התוכנית.

### ב'. הוזהות

ה"הוזהות" (identification) הוצגה בחלק העיוני (פרק ראשון, סעיף 5) כתהליך אשר בו כאשר חבר מספר על עצמו, אחרים מהים בעצמם מבנים, רגשות וחוויות דומים או קרובים ביותר. ההוזהות נסמכת על תחושת אמפתיה והבנה בין החברים, אך אין היא תחושה בלבד אלא **פעולה רפלקטיבית** בה החבר מייחס לעצמו את התנסותו הכוללת של הזולת או מרכיבים ממנה – את מניעיו, עמדותיו, רגשותיו והתנהגותו. פעולה זו יכולה להוליך להפנמה של דרך ההתמודדות, העמדות והערכים של הזולת, ובכך היא מזרזת את הפנמת ערכי התוכנית.

במפגש בין חבר ותיק לחדש, הציפיה היא שהוזהות יספר לחדש מניסיונו והחדש יהיה מסוגל להוזהות עם הסיפור. המטרה היא שהחדש יגיד: "זהו בדיוק. ככה זה אצלי" (Robinson & Henry, 1977, pp. 71-72). מובן שלא ניתן לקבוע במדויק אם ההתנסויות המתוארות הן באמת כמו שהחדש מכיר, אלא שהנקודה כאן היא שהן נחשבות כאלו. לכן **ההתנסויות שמתייחסים אליהן בסיפורים הן אלו שזכות להסכמה ולהוזהות הגדולות ביותר**, ומכאן ברור תפקידו של המבנה התוכני של ההתחלקות שצוין לעיל.

המכור חבר האנאיי. מחלק את התמכרותו במשותף עם כל החברים האחרים, זוהי **התכונה הראשית** המבדילה בינם לבין הלא-מכורים (Peyrot, 1985). גישת האנאיי. דורשת מהחבר **להתאים את עצמו לתוכנית**, מתוך הנחה שלכולם יש בעיה משותפת הדורשת פתרון יחיד ואחיד. עצם האפיון הראשוני של כל החברים כ"מכורים", אפיון המחזר תמידית על ידי החברים (בפתיחת דבריו כל חבר מציג עצמו כמכור), עזר להוזהות עם הדובר המעיד על עצמו. הוזהות זו נתפסת

כהכרחית ליצירת האפקט הרצוי של הדברים הנאמרים. היות והדובר הוא מכור, כל שסיפר על עצמו יכול להיות מיושם גם למכורים אחרים. המסר של כל סיפור אישי מתאים גם לאחרים. אך במידה והחבר החדש לא רוצה להתאים את עצמו לתוכנית, ואינו רואה את המשותף בינו לבין האחרים, סיכוייו להתחבר לתוכנית פחותים. שמעתי מספר חברים שסיפרו כיצד הגיעו בעבר הרחוק לפגישות אנאיי, אך לא הרגישו שייכים. ראו את עצמם כשונים מ"המכורים" שפגשו באנאיי, ולא נשאר. עד שלא הכירו בכך שגם הם מכורים, ומעובדה זו נובע שיש להם יותר משותף עם האחרים מאשר שונה, לא התמידו בחברות.

בתהליך ההתחברות של החדש בארגון, שלב חשוב הוא השגת ההדהות. ברגע שהחדש שומע את הוותיק מספר על התנסויותיו ורגשותיו הוא מזדהה אתו, הוא מתחיל לחוש שהוא נמצא בין אחרים כמותו, שהגיע למקום אליו הוא שייך (Maxwell, 1984, pp. 47). טיעון זה עלה פעמים רבות מפי חברים; ברגע שהגיעו לחברותא: "הרגשתי סוף-סוף בבית". היות וכך, מעוררת ההדהות את הרצון להישאר ולהמשיך לשמוע.

הדברים הנאמרים על ידי האחרים מבטאים את מחשבות החבר ורגשותיו, גם האינטימיים והכמוסים אותם חש לבטא אפילו לעצמו. ביטויים הפומבי משמש להרגעה מיידית, כי אינו עוד לבד עם מחשבותיו (Goldner, 1984, pp. 66) (גורם האוניברסאליות שתואר בסעיף הקודם). דרך שמיעת הדברים הכואבים מפי האחרים והדהות עמם כאילו הוא עצמו הדובר, יכול המאזין המזדהה לחוות פורקן המתח האישי שמעוררים בו אותם דברים (גורם הקתרסיס). על כן ניתן לראות שכאשר חבר מתחלק ישנם המנענעים את ראשם במרץ לאישור דבריו, ונראים מהצד כאילו מבחינה רגשית הדברים יוצאים מפיהם ממש (פגישה שוטפת מס. 3, 11). בפגישה שוטפת מס. 39 סיפר חבר על פעם בה ירד לחברותא עם מטען להתחלק עליו. שמע חבר אחר מתחלק באופן כ"כאילו דיבר בשמי", וחווה את ההקלה שבהתחלקות, מבלי שהיה צריך להתחלק בפועל. בשיחה אישית העיד בפני חבר אחר שנוהג להקשיב, להדהות ולהתרגש במקום להתחלק בעצמו, ויותר טוב לו כך (פגישה שוטפת מס. 40).

**ההדהות עם כאב הזולת מעוררת את העניין להזדהות גם עם הפתרון.** לכן, המבנה התוכני של ההתחלקות מתחיל בתיאור הסבל, הכאב ומעללי העבר. סיכוי גדול שכמעט כולם ימצאו במבנה זה נקודה להדהות. ההדהות עם העבר של הדובר מעלה את האפשרות לחקות אותו בדרך הפתרון, על מנת להגיע לאותם הישגים שהוא השיג (גורם חלוקת המידע). ההישגים עצמם, שבעבר נחשבו כלא-מציאותיים, לאור ההדהות נראים כקרובים יותר: "אם הו יכול אז גם אני" (גורם החדרת התקווה). מצב שנראה אבוד, דרך ההדהות נראה שונה. כך מעידים החברים שברגע ששמעו שהמנחה של הפגישה הוא מכור כמוהם ולא מטפל, רצו להגיע למצב שיוכלו לשבת במקומו (כס המנחה), וידעו שזה אפשרי.

נקל להבין מכאן את החשיבות המיוחדת לעקיבה המדויקת אחר הצעות התוכנית. במבט מהצד הדבר נראה לעתים כדקדקנות בפרטים לא-חשובים, וכעדות לאמצעי הפיקוח החברתי בחברותא ולעומק המתבטא במשפט הנפוץ: "הייתי צריך לעשות בדיוק מה שאמרתם לי". אלא שלאור האמור על ההדהות, ניתן לראות זאת מזווית אחרת. היות והחבר המזדהה רואה עצמו כאילו הוא בדיוק כמו שהוותיק היה, והיות והוא רוצה להגיע לאותם הישגים של הוותיק, הדרך לכך היא לעקוב במדויק אחר דרך החלמתו ועצות ניסיונו של הוותיק. מזווית זו לא מדובר על ביטוי של מנגנון דטרמיניסטי לפיקוח חברתי, אלא על תהליך וולונטרי בעל משמעות ידועה ונשאפת, המונע לפעולה ומקבל את אופיו מהדהות.

הדהות עם כאב הזולת משמשת לא רק את החדשים, כי אם בעלת השפעה גם על הוותיקים. בפגישה שוטפת מס. 4 ביטא חבר ותיק נקודה החזרת על עצמה הרבה, והיא חשיבות החדשים בקבוצה. לטענתו, זיכרונו כמכור הוא חלש. על כן עלול להיתפס לשאננות. החבר החדש, ברגע שהוא מתחלק על בעיותיו ה"טריות", מזכיר לו את עצמו. ההדהות עם החדש מעלה את כאב העבר ועוזרת לעמוד על המשמר ולחזק את המאמצים בדרך החלמה. עניין זה של החדשים **התועלת** שבהדהות הוא חזק ביותר. על כן, כאשר חבר מעיד על כאב אישי אקוטי כתוצאה מהשימוש, זה נתפס כדבר החשוב ביותר באותה פגישה (פגישה שוטפת מס. 24).

הניתוח לעיל מעלה כי ההדהות היא למעשה התהליך החברתי הבסיסי באנאיי. דרכו באים לידי ביטוי אותם יסודות תרפויטיים האופייניים לקבוצות טיפוליות. ההדהות היא גם התנאי הראשון ואם היא לא תיווצר, סיכוי סביר שלא תתאפשר התחברות מוצלחת. חבר אנאיי. ותיק הכריח את עצמו בהתחלה לראות את המשותף בינו לבין רוב החברים (ראיון מס. 5). לאחר שהתבסס בניקיונו חש שאינו יכול עוד להדהות עם החברים, כי הנקודה המשותפת היחידה, ההתמכרות לסמים, בלטה לעיניו פחות, ולכן נשר מהתוכנית. אותו חבר קל לו יותר להדהות עם חברים בארגונים מקבילים בהם חרבים באים מרקע קרוב יותר אליו, כדוגמת ה-Overeaters.

Anonymous.



ביטוי ממוקד לתהליכי הערה-עצמית המתרחשים באנ.איי. מהווה אחד האמצעים האופייניים לתוכנית: **החונכות**. לפי האנ.איי.:

"חונכות היא לב-ליבה של דרך האנ.איי. להחלמה מהתמכרות – עזרת מכור למכור. חונכות היא גם **רחוב דו-סטרי, עוזרת לחבר החדש ולוותיק כאחד**" (אנ.איי., עלון החונכות, תוספת הדגשה).

החונך הוא חבר ותיק המעורב בתוכנית ובעל ניסיון בעבודה של שנים-עשר הצעדים (שם). הוא אמור לשמש כמורה דרך לצעדים, אליו יוכל החניך לפנות בעניינים שהם אישיים מדי להעלאה בפני הקבוצה. המכור, כאדם במעולם לא למד כיצד לחיות נכון, נער בחונך בכל תחומי חייו, והחונכות נתפסת כאמצעי נחוץ להצלחה בתוכנית (שם). מתוך תפיסה זו, ישנן קבוצות שבפורמט הפגישה עצמו ממליצות לחברים לקחת לעצמם חונך.

המפתח למציאת החונך: ההתרשמות האישית. מומלץ לחדש להקשיב לחברים ותיקים בהתחלקותם. אם קיימת חזקה עם חבר ודרכו להחלמה ונוצר אמון אישי בו, רצוי לבקש ממנו להיות חונך. אין זה משנה הוותק בפועל של החבר בחברותא: "איכות הניקיון חשובה יותר מהכמות" (שם). **יחסי החונכות עצמם אינם בהכרח יחסי ידידות**. מלת המפתח בהם היא האמון. הידידות היא לרוב תוצר החונכות ולא הגורם לה. בפגישה מס. 8 (פגישת יום הולדת) בלטו היחסים הקרובים בין בעל השמחה לחונך שלו. טענת החונך עצמו היתה: "בהתחלה שלט ההגיון, ואחר כך הרגש, האהבה". לעומת זאת, חבר טען שעב את החונך שלו כי חש זיוף ביחסים, הבסיס שלהם היה אינטלקטואלי ולא רגשי (פגישה שוטפת מס. 28).

המלצה חד-משמעית שקיימת לגבי החונכות היא זהות בין המינים: **גבר חונך גבר ואשה חונכת אשה**. דבר זה חיוני הן בגלל היכולת להבין ולהדהות והן כאמצעי נגד התפתחות של תלות רגשית שיכולה להסיח את הדעת מהמטרה ולהוות גורם שלילי ביותר. על אף המלצה זו, נתקלתי במספר מקרים בהם היתה חונכות מעורבת – אשה חונכת גבר או להיפך. בדרך כלל היא היתה קצרת-מועד, כי מגבלותיה היו נהירות גם בפועל.

החונכות היא ביטוי מרוכז של "העברת מסר" והצעד השנים-עשר, ומאפשרת לחונך לסייע לזולת כתמורה לערה שהוא עצמו קיבל בעבר (Alibrandi, 1978, pp. 167-169). בנוסף, החניך מזכיר לו את עצמו בתחילת הדרך, זה עוזר להפחתת סיכוי המעידה (אמרת תוכנית נפוצה היא "לסלוח ולא לשכוח"). בפגישת יום הולדת (שוטפת מס. 29) סיפר חבר שלאחר שחתן השמחה ביקש ממנו לחנוך אותו, יעצו לו ידידים לרחק ממנו כי לא יכול לעזור לו, זה מקרה אבוד שיכול לסכן אותו. העביר זאת לחונך שלו כשאלה. התשובה היתה: "אינך יכול לעזור לו, ואף אחד אחר לא יכול. רק אלוהים יכול לעזור לו, ודווקא החניך הוא זה שעוזר לחונך". בדיעבד, מודה שנער ביותר באותו "מקרה אבוד", קיבל ממנו את הרצינות והדבקות בתוכנית. חברה אחרת טענה שעבורה השיחות עם החניכות שלה זה כמו תפילה (פגישה שוטפת מס. 32). באותה פגישה עלה שההדהות חשובה לא רק לחניך, אלא גם לחונך; לומדים את התוכנית דרך החניכים. הנתנה לחניך היא אפשרות ל"גדילה בתוכנית".

החונך פועל בעיקר מתוך **האינטואיציה**; הוא יודע לזהות מה קורה לחניך מתוך **ניסיונו האישי**; יודע לזהות את ההכחשה, הרציונליזציה, הרמייה וניסיונות המניפולציה של החדש בחברותא (Alibrandi, 1978, pp. 167-169). היות וכך, **החונך אינו שואל את החניך מה הוא מרגיש, אלא אומר לו**. החונך מפרש את התוכנית עבור החניך, ומעריך את פעולותיו ביחס לסטנדרט זה (Peyrot, 1982, pp. 166). מראיית מס. 6 סיפרה שהחונכת מהווה עבורה את הגורם החיצוני המאפשר לה לבדוק את רצונותיה בצורה עקבית. משמשת עבורה כמסגרת בה פן מרכזי הוא ההתמודדות עם קבלת רצון האחר.

בשיחה אישית (פגישה שוטפת מס. 24) סיפרה לי חברה ותיקה שאם היא מבקשת מחניכה שלה לקרוא פרק בספרות אנ.איי., גם היא קוראת פרק זה, על אף שהיא כבר מכירה היטב את הספר. זוהי דוגמה קיצונית לכלל בלתי-כתוב על פיו החונך לא יטיל על החניך מטלה שהוא עצמו לא יכול לעמוד בה, או לא עמד בה בפועל. בשיחה אישית אחרת סיפר חבר שעב את החונך שלו כי הגיע לצעד אותו החונך עצמו טרם עבר (שוטפת מס. 28). נקודה זו חוצצת בין החונך לבין המטפל המקצועי היות ויתכן מצב בו מטפל מקצועי במכורים חווה בחייו התמכרות שטרם התמודד עמה בהצלחה (עישון, אכילת-יתר כפייתית, יחסים תלתיים וכדומה), ואין זה נתפס כמכשלה לטיפול. מעצם התאמתו לתפקיד וכתנאי הכרחי לכך, החונך הוא זה שהתמודד עם התמכרותו והצליח לעצור אותה. החונכות היא האמצעי שלו להעביר לחניך את **השיטה המעשית בה הוא נקט** לעצירת ההתמכרות, להדגים את עקרונות התוכנית **בפועל**; הוא אינו מסתמך על גישה תיאורטית זו או אחרת (הפרגמטיזם של התוכנית).

בפגישה מס. 14 סיפר חבר שהמגע עם החונך ער לו לראות את עצמו כאדם ככל האחרים, לא מיוחד במחשבותיו, רגשותיו, דמיונותיו ודאגותיו (גורם האוניברסאליות שצוין לעיל). דבר זה אפשרי היות ודרך מתן הערה של החונך היא על ידי התחלקות שלו מניסיונו וערור הדהות. כלומר, החונך אינו מנתח או מפרש את דאגותיו ודמיונותיו של החניך, אלא משתף אותו בדמיונותיו ודאגותיו-הוא. גם כאן עולה יסוד ה**וולונטריים**, ה**עדר הכפייה ואי-החדירה לרשות הפרט**. החונך מציע את עצמו ועזרתו לחניך, וההמשך תלוי ברצונו של החניך, כיצד יבחר להשתמש בחומר המוצע לו. מרואיין מס. 10 טען שכאשר הוא מדבר עם מטפל, המטפל שומע ומגיב. החונך לעומתו, משתף מניסיונו הוא, כיצד התמודד הוא עם אותם שלבים בתוכנית והקשיים הנלווים אליהם. מתוך כך עולה ההדהות והתקווה שגם הוא יוכל להתמודד כמו החונך.

היחסים בין החונך לחניך הם דינמיים. ישנם חניכים המחליפים תדירות חונכים, ואחרים דבקים זמן רב באותו חונך. חבר העיד שלחונך אחד לא היה זמן פנוי עבורו, ולכן עזב; עם האחר התפתחה תחרותיות, וגם אותו עזב (פגישה שוטפת מס. 28). חברה בחברותא לקחה חונך בתחילת דרכה, אלא שלבסוף הבינה שאין הדבר רצוי לה, ועזבה (פגישה שוטפת מס. 30). אותה חברה העידה שמערכת היחסים עם החונכת שלה היו הפעם הראשונה בה חוותה יחסי אמן וקירבה עם נשים. גם Maxwell (1984, עמ' 110) טוען שיחסי החונך-חניך הם לרוב היחסים הקרובים הראשונים אותם חווה החדש. בפגישה מס. 32 בה הנושא היה החונכות, אישרו חברים רבים טענה זו.

עבור החבר, החונך מהווה את הדרך להתקשרות עם הכוח העליון ולקבלת המידע על הפעולה הרצויה לכוח העליון, ומכאן נובעת הסמכות כמעט המוחלטת שיש לו על החניך (Peyrot, 1982, pp. 166). גישה זו נובעת מקבוצת אוקספורד, כפי שצוין בפרק על מקורות האי.איי. כך לדוגמה, בפגישה עניינית מס. 2 אמרה מזכירת הקבוצה שהתייעצה עם כוח גדול ממנה, שיעץ לה לנקוט בקו פעולה מסוים. הכוח הגדול היה החונכת שלה, שהמלצתה נתפסה "כדבר אלוהים חיים" שמוטל עליה למלא כל שונו ועד תום. בפגישה של ועדת השרות הארצית הוצע לחבר למלא תפקיד מסוים (ו. ארצית מס. 1). מאר שחייב להתייעץ עם החונך, הכוח העליון שלו. העבירו לו אסימון כדי שיתיעץ מיידית, והמתינו עם ההחלטה לגבי התפקיד עד לאחר השיחה. כלומר, יש הסכמה מלאה בתוכנית לגישה זו הרואה את החונך ככוח גדול יותר מהחבר עצמו, ואין התערבות בהמלצות של החונך לחניכו. גם במחקר הנוכחי, כשביקשתי לחברים להתראיין היו שדחו את ההחלטה עד לאחר שיתיעצו עם הכוח הגדול מהם. לאחר ההתייעצות אצל חלק היתה הסכמה להתראיין, ובמקרים אחרים היתה דחייה של הבקשה.

הדרך "להשתמש" בחונך שונה מחבר לחבר. בדרך כלל, חונך מקיים "פגישות צעדים" לחניכיו (נקראים גם "מאומנים"). אלו הן פגישות קטנות בהן מתחלקים יחדיו על הצעדים, כל אחד על הצעד עליו עובד. בדרך כלל הפגישות הן באווירה אינטימית ועולה בהן חומר שלא יעלה בפגישות בעלות אופי אחר. קיימות גם פגישות אישיות עם החונך, ושיחות טלפון אינטנסיביות. ישנם חברים שבתחילת דרכם היו מצלצים לחונך בתדירות גבוהה ביותר במשך היום, כאילו רצו להחזיק לעצמם את כל הזמן שלו (פגישה שוטפת מס. 32).

בדרך כלל נוטלים דוגמה אישית מהחונך, מאיכות חייו ומהדרך בה מנהל אותם. עם זאת, ידוע שהחונך הוא גם מכור, מותר לו להביע רגשות, לכעוס, להיפגע, להיות עסוק וכדומה. מרואיין מס. 10 סיפר שהוא במתכוון משתף את חניכיו גם בטעויות שלו וגם בנפילות. לא רוצה להציג עמדה שקרית של "הכל בסדר". מלת המפתח ביחסים אתם היא הכנות. עם זאת, נותן להם דוגמה אישית בכך שעל אף הקשיים הוא מתגבר והעיקר, לא משתמש בסמים. למעשה, אותן טעויות ונפילות מבטאות עבורו יום מוצלח כי הצליח להימנע משימוש על אף המכשולים הרגשיים, ולכן צריך לשתף את חניכיו בה. לטענת המרואיין הוא מקבל מחניכיו הרבה יותר כוח מאשר נותן להם, ולו רק מעצם זה שיש לו עבור מי לתת דוגמה.

היחסים עם החונך מהווים שיקוף של המעורבות בתוכנית. חבר העיד על מעידות ונפילות רגשיות שכך אותן עם היחסים עם החונך שלו (פגישה שוטפת מס. 32). בשיחות עם חברים כאשר מחזר מישהו שטרם לקח לעצמו חונך, הדבר מהווה סימן שלילי לגבי סיכויי הצלחתו. לעומת זאת, זה שלקח חונך ועובד עמו את הצעדים נחשב כמי שעלה על הדרך הנכונה.

חברים העידו שבתחילת דרכם היתה אצלם קנאה בחניכים האחרים של אותו חונך ("מה פתאום שיהיו לו חניכים אחרים"). חברה העידה שהיתה "ממש מנוהלת" בגלל אותה קנאה. בפגישות השוטפות נהגה לשמור לחונכת מקום לידה, כדי לשמור אותה עבור עצמה. Bales טוען שקנאה זו יכולה לגרום גם למעידות על מנת לזכות בשימת לב מיוחדת של החונך (1944), אך בפועל לא שמעתי על כך מחברים.

בכל מערכת יחסים קרובה כל כך, יתכנו בין הצדדים רגשות שליליים בנוסף על הקנאה. מרואיין מס. 8 טען שהוא עצמו מאוד ביקורתי ונוטה להתרג. מסיבה זו כבר הספיק להחליף חונך. מרואינת מס. 14 סיפרה שהיתה חונכת שהעבירה הלאה דברים אישיים שסיפרה לה, דבר שפגע

באמון שלה וגרם לה להירתע מאותה אשה. מרואיין מס. 9, לאחר תקופה של היסוס ולבסוף התגברות על החשש, ביקש מחבר שיחונך אותו, ונתקל בסירוב. אופן הסירוב גרם לו להסגר עוד יותר והוריד את הרצון לפנות לחבר אחר. התשובה הנפוצה לכל הטענות הללו היא התירוץ אותו מעלים החברים כנגד כל ביקורת: גם החונך הוא מכור, חולה. על כן, טעויות תכנה. בריאיון מספר 20 דובר על חבר חברותא המתייחס בגסות לנשים ומסתמך על הטענה שגם החונך שלו נהג באופן דומה. מסקנת המרואיין היתה שעל אותו חבר להחליף חונך במהירות, וגם החונך עצמו צריך "לעשות משהו עם עצמו".

## 5. תהליך השכנוע באידיאולוגיית האנ.איי.

לגבי תהליך השכנוע של החבר החדש בעזרה-עצמית, אומר Antze: "עם הזמן, משתתפים פעילים נוטים לספוג את רעיונות הקבוצה לא רק כמערכת אמונות, אלא כמציאות חיה המאושרת מחדש בכל התנסות יומית" (1979, עמ' 278). הרעיונות הנשמעים בקבוצה אינם אמונות או תיאוריות מופשטות הרחוקות מחיי המכור, כי אם **ביטוי להתנסותו האישית היומיומית**. דוגמה לכך מהווה תפיסת ההתמכרות כמחלה. כפי שעלה בשיחה עם חבר בחברותא, לדעתו המומחים יכולים להעמיד בספק את נכונותה של הטענה, להעלות נימוקים כנגדה ואף להביא ראיות להצדקת דבריהם. הוא לעצו יודע שהוא חולה, הוא **חווה את ההתמודדות עם המחלה** על מופעיה השונים מדי יום, ובמשך עשרים וארבע שעות. עבורו אין זו טענה, אלא תיאור מהימן של הקורה אותו. ההתמודדות עם המחלה היתה עוד בטרם נכנס לחברותא ושמע על היותו חולה. בתוכנית הוא למד לזהות ולקרוא בשם למצב שהיה קיים אצלו הרבה לפני כן, ועדיין נמשך. לכן חברים רבים העידו על ההקלה שהיתה להם כששמעו לראשונה שהם חולים במחלת ההתמכרות. עד אז הכירו היטב את ההתנסות במחלה, אך לא ידעו לקרוא לה בשם. קבלת הרעיון של הקבוצה מבוססת על התנסות אישית אותה הרעיון מבטא בחלקו, ועליה הוא מסתמך. ההתנסות עצמה התרחשה אצל החברים עוד בטרם שמעו על הרעיון, ידעו לבטאו מילולית או אפילו היו מודעים לאופייה המיוחד של ההתנסות. כפי שצוין כבר, אם החבר לא מודע ולא מייחס לעצמו את ההתנסות עליה מתבסס רעיון הקבוצה, סיכוי נמוך שיקבל רעיון זה. מבין הנושאים מהאנ.איי. שחזרו לאחר פרק זמן, רבים הם אלו שלא קיבלו את רעיון הקבוצה היות והתנגדו לקבל על עצמם את ההתנסות המונחת בבסיסו. אולם את המוצאות אותם לאחר הנשירה החלו לראות לאור רעיונות האנ.איי., ובסופו של דבר פילסו דרכם חזרה לתוכנית. המחקר הנוכחי לא התמקד בנושאים שלא שבו לתוכנית, על כן לא ניתן כאן להרחיב את היריעה בעניינם.

כפי שציין Massella (1991, עמ' 83), שלב ראשוני חשוב בהתערבות טיפולית במכורים הוא איסוף הנתונים והעובדות לגבי השימוש בסמים וההתנהגויות הנלוות, על מנת לשכנע את המכור בחומרת המצב ובצורך להתערבות. שלב זה מתקיים באנ.איי. מכוח ההזדהות וגורם האוניברסאליות שתוארו לעיל – העובדות העולות בהתחלקות יכולות להתאים כמעט לכל מכור בחברותא. החבר המגיע לחברותא שומע תיאורים של התנסות כהתנסותו-הוא מפי חברים אחרים, כאשר ההתנסות מקושרת לרעיונות ולאידאולוגיה של התוכנית. החבר יכול לבחון את חייו, וללמוד דרך האחרים כיצד להגדיר מחדש את מאורעות העבר שלו על פי האידיאולוגיה של התוכנית, המתאימה במיוחד למצבו ולמהלך חיים כמו שלו.

Antze מזהה ארבע תכונות לתהליך השכנוע (1979, עמ' 278-279). תכונות אלו הועלו בנפרד בסעיפים שונים לעיל והבאתם כאן מהווה מעין חזרה מסכמת:

א. להצטרף לקבוצה משמע להיכנס לקבוצה של עמיתים המחוייבים לרעיונות מסוימים מוגדרים-ביותר על העולם, לאמץ אמונות אלו על בסיס אורך-טווח. חלק מהרעיונות מאומץ משום קרבתם לחיי המכור אותם חווה, כפי שתואר לעיל והוצג גם בסעיף על תהליכי ההתחברות. החלק האחר של הרעיונות מאומץ עם התפתחות המחוייבות האידיאולוגית לקבוצה, שתוארה גם היא בסעיף מתאים. רעיונות אלו מובעים באמצעות סגנון דיבור מיוחד, שפה היוצרת מערכת של אמונות וערכים ותומכת בדרך חדשה להתבוננות על העולם ועל העצמי (Ehrlich & McGeehan, 1985). בשפת החברים בארץ זה נקרא: "לדבר תוכנית" ולחיות תוכנית";

ב. ההתחלקות בקבוצה, מעבר להתוודות ולקתרסיס, מתפקדת כדרך של המחשת הרעיונות העיקריים של הקבוצה, תוך העלאת נימוקים של שכנוע-עצמי (ראה לעיל סעיף על ההתחלקות);

ג. הדמיון בין חברי הקבוצה (מחלקים בעיה משותפת) עוזר להבטיח דרגה גבוהה של לכידות קבוצתית, שהיא גורם חשוב ביכולת הקבוצה להשפיע על חבריה. בנוסף לכידות

הקבוצתית, מבטיח הדמיון את השבירה של תחושת הבידוד ואת התפתחות ההדהות, שהם גורמים חשובים ביכולת השכנוע של הקבוצה;  
ד'. היות ובדרך-כלל החברים מגיעים מדרגות סבל וייאוש כה גבוהות, הם מוכנים לאמץ מערכת רעיונות חדשה המבטיחה הקלה ונוחות. גם תכונה זו תוארה בסעיף על תהליכי ההתחברות, והיא עולה בהרבה התודויות אישיות. חלק ניכר מהחברים הגיעו במצב של חוסר תקווה, תחושת אובדן דרך והפסקת ההתמודדות האישית ("כניעה" בלשון התוכנית, תתבאר בדיון על הצעד הראשון), ולכן קל להם יחסית "להשאיר ראש פתוח" (בשפת התוכנית) ולאמץ מערכת רעיונות חדשה בתכלית. החבר באנאיי. מבין שעל מנת להישאר נקי מסמים עליו לא רק להימנע מההתנהגות הכפייתית, אלא דרוש שינוי יסודי כולל בחשיבה ובפעולה. במקום ניסיונות כושלים לשליטה על ההרגל, החבר "נכנע", מאמץ מערכת רעיונות חדשה, ולומד בהדרגה לחיות חיי צניעות ושלווה; את מקום האובססיה תופס תוכן רוחני (Kurtz, 1990, pp. 98).

התכונה האחרונה ראויה להתייחסות נוספת. מבחינת החברים, ההצטרפות לחברותא וקבלת רעיונותיה הם תהליך בו המחיר שעליהם לשלם מצערי, והרווח בולט לעין. תהליך כזה יכול להתקיים גם במסגרות אחרות, כמו לדוגמה במסגרת טיפולית שתקיים תנאי זה. כפי שהודה חבר בפגישה שוטפת מס. 14, הרי היה אומלל גדול המשרך דרכו ברחובות ולא מצליח להתחמק מסבל קיומו. לאחר שאימץ את המלצות התוכנית ומיישמן בחייו, טוב לו. הרווח כולו שלו.  
המצב של ההתמכרות הפעילה הוא בעל משמעות אישית וחברתית שבדרך כלל מחריפות את ההתמכרות. מבחינה אישית, כפי שעולה מהמכורים עצמם, הדרך אותה מכיר המכור להשתחרר מסבלו היא לרוב על ידי שימוש בסמים. מאידך, גם התגובה החברתית להתמכרות, שנועדה להחזיר את הסוטה למצב "הנורמלי" או להגן על החברה מפניו, בדרך כלל נועלת את הסוטה עוד יותר בגומחתו (Antze, 1979, pp. 279), בהתאם לתיאוריית התיג). האידיאולוגיה של האנאיי. עזרת לשבירת חוליה בשרשרת כפולה זו של מאורעות ומספקת אמצעי הגנה כנגד התחדשותה. מבחינת החברים התוכנית אינה צריכה להפעיל טכניקות לשכנוע או להגברת המחוייבות אליה. עצם אופיה ותוכנה צופנים בחובם את תכונות השכנוע שהועלו כאן. החברים עצמם **רוצים ביותר** במה שיש לתוכנית להציע **ומוכנים להתאמץ** כדי לקבל זאת. נקודה זו מעמידה באור חדש את כל שנאמר על התפתחות המחוייבות לארגון, והיא מובעת במסורת השלישית והאחת-עשרה של התוכנית.

## פרק חמישי: מחוסר-אוניס אל התעוררות רוחנית

עד כה דן החיבור בשינוי האישי שחל במכור על רקע תנאים ותהליכים חברתיים המעודדים ומאפשרים את השגת השינוי. מעגל הדיון הראשון נגע במסגרת החברתית ואפיוניה כגורם שינוי (פרק שלישי), בעוד שמעגל הדיון השני חדר אל תוך אותה מסגרת והציג את תוכנה, את היחסים והתהליכים הבינאישיים בתוכה, כגורם המעודד השגת שינוי אישי (פרק רביעי). מטרת הפרק הנוכחי היא לצעוד צעד נוסף אל נבכי החבר עצמו, להציג גורמי שינוי הקשורים למפגש הפרטי של החבר עם עקרונות התוכנית, ואת אופן "העבודה העצמית" או ההתפתחות האישית המעודד בתוכנית. הפרק יתמקד בשנים-עשר הצעדים כדרך להשגת שינוי אישי, תוך הצגת מרכיב האמונה הדתית באידיאולוגיית התוכנית והמשמעות המתפתחת אותה טווים הצעדים בהדרגה. תחת כותרת הצעדים יכנס הפרק מספר גורמים ואיכויות המאפיינים את התוכנית והאמורים לתרום להתפתחות האישית אותה מתווים הצעדים.

### 1. שנים-עשר הצעדים

גרעין התוכנית, הן מבחינת האידיאולוגיה והמשמעות אליה היא מכוונת, והן מבחינת הדרך ליישום אידיאולוגיה זו, הם שנים-עשר הצעדים. הצעדים כוללים בתוכם את ההסבר הנחוץ למכור על אופי התמכרותו ועל יעדי החלמתו. הם משמשים לו כשלבים בדרך החתחתים מהכרת ההתמכרות והודאה בה ועד להשגת יעדי החלמה. על פי התוכנית הם נתפסים כ"עקרונות שעשו את החלמתנו אפשרית" (אנ.איי., עמ' 16), והם מהווים את תמצית הגישה התרפויטית של התוכנית. כמו כן, הצעדים הם אלו שמצהירים על האמונה הרוחנית/דתית של התוכנית, ומתווים את הדרך הדתית המוצעת.

את הצעדים עובדים בעזרת חונך (ראה פרק קודם) בעל ניסיון אישי בצעדים, הנחשב כפוסק בסוגיות הקשורות לעבודה עצמית זו. חבר העובד על צעד מסוים מקבל מהחונך דף עם שאלות הנוגעות לאותו צעד. קיימים מספר נוסחים לגבי כל צעד הקרובים זה לזה (ראה נספח I – דוגמה לשאלות צעדים), והמצויים בידי חברים ותיקים. החונך בוחר לו את הנוסח שנראה לו, ויש באפשרותו אף לשנות מנוסח זה לפי ניסיונו והבנתו.

חבר העובד על הצעד המסוים קורא באופן מודרך עם החונך את הפרק על אותו צעד בספר האנ.איי. ולאחר מכן, בזמנו החופשי, "כותב" את הצעד. הכוונה היא שהחבר עונה על השאלות הנוגעות לצעד. יש קשר הדוק בין השאלות עצמן לבין הפרק בספר, והספר משמש את החבר כמדריך צמוד בעבודתו אליו הוא חזר שוב ושוב. הכתיבה היא מעין יומן אישי ומומלץ בתוכנית שתהיה יומיומית. במחקר על כתיבת יומן על ידי מכורים, מצא Neumann (1985) שהכתיבה היתה אמצעי יעיל להעלאת הבדיקה העצמית ולהשגת שיפור בפיקוח ובשליטה עצמיים. כתיבת היומן היתה קלה לנבדקים והתקבלה ברצון על ידם. היומן עודד את ההיבט של ערה-עצמית אצלם בכך שתרם ליכולתם להבחין בעצמם באופן וולונטרי בתבניות מסוימות אצלם.

ממצאים אלו תואמים את ההתרשמות מהמכורים חברי האנ.איי., עבורם הכתיבה היומית מהווה אמצעי חשוב לעבודת התוכנית. כתיבה זו משמשת כבסיס לתהליך החונכות. בפגישות בין החונך לחניכיו ("פגישות צעדים"), ישנה התחלקות על הנכתב על ידי החניכים והתייחסות של החונך לתוכן הנכתב. כמו כן, בשיחות המרובות בין החונך לכל אחד מחניכיו דנים בצעדים ובשאלות אליהם. דיונים כאלו מתרחשים גם בין חברים שלא במסגרת החונכות.

הגישה היא שתוך כדי כתיבה והתחלקות על הכתוב, ובמקביל להשתתפות בכל פעילויות התוכנית, יעבור החבר תהליך של שינוי. תהליך זה כולל את הפנמת האידיאולוגיה המובעת בצעדים והמפורטת בשאלות לכל צעד, ונטישה מכוונת של דפוסי התנהגות האופייניים להתמכרות. גם בעבודת הצעדים בולט הפן הוולונטרי של התוכנית: הקצב, עומק העבודה והאינטנסיביות שלה נקבעים על ידי החבר בלבד. עם זאת, יש משקל רב להמלצות החונך, שכאמור נתפס ככוח עליון לחבר עצמו. הדינמיקה בין הקצב האישי של החבר והמלצות החונך שונה ממקרה למקרה. ברגע שהעימות שהיא יוצרת גדול מדי, נהוג להחליף חונך (או להציע לחניך לחפש חונך אחר).

בדיון להלן יוצגו שנים-עשר הצעדים מתוך המשמעות הגלומה בהם ואשר אליה הם מתכוונים, והמשמעות אותה הם מקבלים בעיני החברים העובדים אותם. כמו גם במקומות אחרים בחיבור זה, תוכנית האנ.איי. תוצג כאן לאור האידיאל אותו היא מעלה. אין זה אומר שאידיאל זה הוא בר-השגה עבור החברים, אלא הוא משמש כמושא שאיפותיהם ומכאן חשיבותו. הפער בין

האידיאל הנשאף למעשה בפועל הוא רב, אלא שאין זה נוגע לאידיאל עצמו. כפי שמעידים החברים עצמם, ישום מלא של הצעדים בחיים הוא בלתי-אפשרי, כי: "אם הייתי מיישם אותם, לא הייתי צריך אתכם (את הקבוצה – נ.ר.)" (פגישה שוטפת מס. 6). הדגש המוצהר אצל החברים, שאף הוא לא תמיד מיושם, הוא הניסיון הבלתי-פוסק ליישם את הצעדים, הבדיקה העצמית והתיקון לאור הפערים בין ניסיון זה לבין האידיאל המותווה בצעדים. תיקון זה הוא תמצית עבודת הצעדים, ועל מנת להבינו צריך להכיר את האידיאל עצמו.

ניתוח הצעדים יתמקד בעיקר בשלושת הראשונים, היות והם מהווים את הבסיס המוצק לשאר הצעדים ובאמצעותם ניתן להציג את תמצית התפיסה הרוחנית/דתית של התוכנית, ואת הכלים לעבודה האישית שלה. היות והצעדים הם בסדר עולה, ברור שניתן לקבל דוגמאות מרובות לעבודת הצעדים הראשונים בסולם, אך ככל שעולים בו פחות ופחות חברים הגיעו לשלב זה. עובדה זו מהווה סיבה פרקטית להתמקדות דווקא בצעדים הראשונים. אין בהתמקדות זו משום הבעת דעה לגבי חשיבותם היחסית של הצעדים.

## 2. צעד ראשון

"הודינו שאנו חסרי אונים מול התמכרותנו ושאבדה לנו השליטה על חיינו" (אנ.איי., עמ' 16).

הצעד הראשון הינו הנדבך לצעדים האחרים והם כלולים בו בכוח, כפי שאראה בהמשך. הצעד הראשון הוא זה ששוב ושוב חוזרים אליו המכורים, גם הוותיקים, על מנת להעמיק ולהפנים את התרגול בעקרונות התוכנית. דבר זה מתבטא באופן ההצגה האישית הנהוג באנ.איי. והמתייחס לכל החברים, אף אלו הנקיים משימוש בסמים זמן רב: "קוראים לי ... ואני מכור". הצעד הראשון מתבסס על אותה הצהרה, וגם מגדיר אותה. ההתייחסות אליו בתוכנית היא כאל **צעד של כנות**.

בדרך כלל, חבר חדש המצטרף לתוכנית ומתחיל בעבודת הצעד הראשון עושה זאת לאחר שמיצה אפשרויות אחרות, אישיות או טיפוליות. ההצטרפות לאנ.איי. הינה המשך לאותן אפשרויות אחרות, תחליף להן או שילוב עמן. בכל מקרה, נקודת הפתיחה של החבר היא ירודה ביותר, לאחר שהגיע להכרה ש: "הסבל הפך לבלתי-נסבל" (אמרת אנ.איי. נפוצה). התפיסה המקובלת באנ.איי. היא של "אין ברירה" (אנ.איי., עמ' 8-11). המכור הגיע לשלב כזה בהתמכרותו בו הברירה היתה בין הצטרפות לתוכנית לבין אפשרויות בלתי-נעימות לחלוטין עבורו (כגון: אשפוז, כליאה, מוות וכדומה). הוא הגיע לתחתית האפשרויות, ממנה כל הידרדרות נוספת היא סופית (Brundage, 1985).

נקודת פתיחה זו מוגדרת בצעד הראשון, והיות והמכור חווה אותה בחייו באופן שאין באפשרותו להמשיך בהכחשה, יכול הוא לגלות את הכנות הנדרשת בצעד (אנ.איי., עמ' 17-18). מצב זה נתפס כתנאי ראשוני החיוני להצלחה בתוכנית (Tibeout, 1961). לדוגמה, בפגישה מספר 17 העיד חבר ששנה לפני כן הגיע לתוכנית, כמעט ו"עלה על דרך", ולבסוף עב. במשך השנה שחלפה עבר "כל מדורי הגיהנום", ולבסוף חזר, משוכנע ש: "זהו המקום היחיד".

ברגע שחבר נמצא בפגישת אנ.איי. המיועדת למכורים בלבד (בניגוד לפגישה "פתוחה"), הוא למעשה מתחיל בעבודת הצעד הראשון. הוא מודה בהיותו מכור. תהליך ההתחברות לאנ.איי. מתחיל אפוא בהודאה בחלק מהרעיון של הצעד הראשון, בעצם קיום ההתמכרות. כל עוד אין הודאה סו, אין גם התחברות לחברותא. כל עוד החבר מתנגד לרעיון שהוא "חסר אונים בפני התמכרותו" (ראה להלן), גם אם הוא מגיע לפגישות, אין זו עדיין התחברות מוצלחת וכנראה שלא יהיה לה המשך. עם זאת, התוכנית מבחינה בין הודאה לקבלה (Bean, 1975a). חבר יכול אמנם **להודות** בהתמכרותו ולהשתתף בפעילות החברותא, אבל כל עוד לא **קיבל** זאת או לא הפנים את ההודאה, ההתחברות היא רק לחברותא ולא לתוכנית. כל עוד לא נשברה לגמרי ההכחשה בנוגע להתמכרות, כפי שדורש הצעד הראשון (שם), ההתחברות היא חלקית בלבד. לעומת זאת, כאשר הוא מקבל את ה"ברירה הבלתי-אפשרית" (Brundage, 1985) שמספק הצעד הראשון, את חוסר התקווה במצבו ואי יכולתו לשנות זאת, מתחילה, באופן פרדוקסלי, החלמתו.

הקבלה העצמית כמכור מושגת, אם בכלל, לאחר תהליך של עבודה עצמית, לעתים תהליך ארוך. בפגישה שוטפת מס. 11 העיד על עצמו חבר שהכיר וידע את התוכנית זמן רב, אך לא קיבל את עובדת ההתמכרות כנטייה כללית. היות וכך, המיר את השימוש בסמים באכילה כפייתית ועישון טבק. רק אחרי למעלה משנה בתוכנית הבין וקיבל את משמעות ההתמכרות. בראיון מספר 15 עלה ההבדל בין הודאה וקבלה. ההודאה היא עניין אינטלקטואלי בעוד שהקבלה היא רגשית. בשלב ההודאה קיימות פנטזיות אישיות על שינוי גזרת המציאות, בצד ההודאה בקיומה. בשלב לפני כן, בזמן ההתמכרות הפעילה, היו רק הפנטזיות, ללא ההודאה בהתמכרות. בשלב הקבלה אין יותר פנטזיות על שינוי של עובדת ההתמכרות.

ניתן לראות שבנוסף על ההתחברות, גם שאר התהליכים החברתיים שתוארו בפרקים קודמים כוללים בתוכם את הצעד הראשון. לדוגמה, תהליך התיוג-מחדש ושינוי הערך הנלווה לסטיגמה כולל בתוכו את קבלת התיוג השלילי, את ההודאה בהתמכרות. כמו כן, ההשתתפות ברשת החברתית היא כניסה מודעת, כשווה בין שווים, לרשת חברתית של מכורים, כלומר, קבלה של קיום ההתמכרות.

הצעד הראשון אינו רק הודאה בקיום ההתמכרות וקבלתה, אלא עולים בו, מעצם ניסוחו, מספר יסודות חיוניים לתוכנית: וולונטריים; עזרה הדדית; אנונימיות; ענווה; פרגמטיות והתמקדות בהווה ("רק היום").

הוולונטריים מובע בשתי המלים הפותחות את הצעד: "הודינו שאנו". מלים אלו דורשות הודאה רצונית של המכור בהיותו כזה. עד שלא הושגה הודאה רצונית, המכור טרם הגיע לצעד הראשון ולמעשה אין מקומו באנ.איי. כפי שמורה המסורת השלישית, הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק להשתמש, ורצון זה יכול לעות אך ורק לאחר ההודאה הרצונית בקיום ההתמכרות. בכך מרחיק הצעד, לפחות זמנית, מכורים חסרי מוטיבציה שלא מוכנים להודות בהתמכרותם ומתנגדים לרעיונות התוכנית, ותורם להצלחת התוכנית (Leach & Norris, 1977, pp. 458-459).

ההודאה הרצונית מהווה הפניית האצבע המאשימה מהסביבה אל המכור עצמו תוך הסרת יסוד האשמה; ההודאה היא בכך שכל אותם מאורעות בחיי המכור אשר נהג להאשים את זולתו בהם נובעים למעשה מחוסר השליטה שלו (פגישה שוטפת מס. 38). המאורעות מתייחסים לכלל חיי המכור, כך שחבר יכול לייחס אפילו את בגידתה של רעייתו להתמכרותו כי ממילא לא התנהג אליה כפי שראוי היה (אותה פגישה).

הצעד הראשון מורה לחבר שההודאה נובעת מיוזמה אישית בלבד, כל אחד בעבור עצמו. הדגש בתוכנית הוא על השגת יושר עצמי, והדרך לכך היא באמצעות קבלה רצונית והודאה בקיום ההתמכרות (Maxwell, 1984, pp. 65). סגנון זה מרמז על דרך הפעולה של התוכנית: הודאה אישית ושיתוף האחרים בה בתחלקות רצונית, ללא הפעלת אמצעי לחץ בכדי להתגבר על הכחשה או מנגנוני הגנה אחרים. הצעד הראשון אינו כפוף הגדרה על המכור ואף לא מצביע על חדירה לרשות הפרט, אלא עומד ותלוי כרצונו של החבר בלבד. קבלת הצעד היא פעולה רצונית של הודאה ובעצם היותה כזו היא כוללת גם התחייבות לכיוון מסוים, כשהוולונטריים הוא הבסיס עליו נשענים אמצעי הפיקוח החברתי אתם מפעילה החברותא (ראה הסעיף על המחויבות לחברותא ולתוכנית). לדוגמה, בפגישה מס. 18, לאחר הפגישה, הוסבר לחבר חדש שעליו לרצות להתנקות רק בעבור עצמו, ולא עבור משפחתו או אחרים. אם ירצה בכך, עליו להיות מוכן לסבול כדי להשתחרר מהסבל, ואין דרך אחרת.

שתי המלים הראשונות בצעד מרמזות על העזרה ההדדית העומדת ביסוד התוכנית: "אנו", ולא "אני". הצעדים, המסורות, וגם חלק ניכר מספרות האנ.איי. והאמרות מנוסחים ברבים, ללמד את המכור שאינו עוד לבד. ניסוח זה ברבים חוזר לעתים תכופות גם בדברי החברים עצמם בהתחלקויות בנסיבות שונות, ומעיד על הפנמת התפיסה. ה"אנו" הוא מאפיין מרכזי של התוכנית והוא בא כנגד הבדידות האופיינית להתמכרות הפעילה. ההצטרפות לתוכנית וקבלת הצעד הראשון מהווים קבלה של ה"אנו" כיחידה הבסיסית בתוכנית. זהו היסוד עליו נשענת החברותא והקרקע לתהליכים בינאישיים שתוארו בפרק הקודם. חלק ניכר מההתנגדויות לתוכנית שצוינו במהלך החיבור ואשר מונעות או משהות את ההתחברות המוצלחת, מקורן בהתנגדות להצטרף ל"אנו", מתוך רצון לשמור על תחושת האני הפרטי, ומתוך אי-הדחות עם הפרטים הנוספים המרכיבים את ה"אנו".

ה"אנו" הוא קהילה המורכבת מחוטאים בלבד המחלקים את גורלם (Olitzki & Copans, 1991, pp. 16-17). בתור שמו, תמיכתה מובטחת לכל אורך הדרך. דבר זה מודגם בקריאת הברכה האופיינית לאנ.איי. ישראל: "אוהבים אותך...". "אוהבים" ברבים, מתייחס לקהילת המכורים כולה. כמו כן, חברים רבים פונים בהתחלקויותיהם באופן כללי אל הקבוצה: "מה שאתם לימדתם אותי", או "מה שקיבלתי מכם", זוהי צורת התבטאות החוזרת על עצמה תדירות (פגישה שוטפת מס. 10). "אתם" זוהי היחידה הבסיסית אליה הצטרף החבר, והיא יכולה להכיל את אלו שבפועל למד מהם, אלו שלמדו ממנו ואף כאלו שכלל אינו מכיר. בכל מקרה, ההתייחסות היא אל הרבים כמקשה אחת, ולא אל הפרטים המרכיבים אותה מקשה.

ההודאה בחוסר-אונים, מצידה, מהווה הודאה בצורך לקבל עזרה (Ehrlich & McGeehan, 1985). על פי הוולונטריים של התוכנית לא ניתן לעזור למי שלא מעוניין בעזרה. על מנת שהחבר יבקש את העזרה עליו להודות שהוא זקוק לה. ההודאה הזו, הצעד הראשון, היא הבסיס המאפשר את קיומם של תהליכי העזרה ההדדית. זהו אחד הצעדים הגדולים ביותר הנדרשים מהמכור: להחליף את האומניפוטנציה של השפעת הסם, ואת העמידה על ערכים חברתיים מקובלים של כבוד עצמי, בהודאה בכך שאין בכוחו אפילו לעזור לעצמו, ועל כן הוא זקוק לעזרה. חברים רבים העידו על הקושי שנערם בפניהם לאור זאת, על הרצון העיקש להמשיך "לעשות שריר" אפילו שהכל סביבם

"התמוטט", וחוסר הרצון להודות באי-יכולתם להתמודד עם המצב בכוחות עצמם. מצב זה אופייני למצופה מהיחיד על ידי סביבתו, בעוד שהדרישה העולה מהצעד היא מנוגדת למקובל. על כן, הבקשה לעזרה מאיימת על המכור לדוחקו עוד יותר לבידוד חברתי, ומוסיפה להתנגדות שלו.

הניסוח ברבים משיג מטרה נוספת, שהיא הדגשת האנונימיות באמצעות ביטול זהות הפרטית. בכך נקשר הצעד למסורת השתים-עשרה הקוראת לאנונימיות. האנונימיות המובעת בצורת הניסוח ברבים היא **הבלטת היסוד המשותף לכל החברים (ההתמכרות) ודחיקה הצידה של זהות אישית**. לא חשוב מי היה החבר לפני שהגיע לתוכנית ומהי זהותו הנוכחית, אלא רק שהוא מצטרף להודאה הכללית בהתמכרות. העבודה העצמית בהנחיית חונך עזרת לחבר לקבל פן זה של הצעד הראשון, כי באמצעות החונך הוא מגלה שהוא למעשה כמו כולם, אינו מיוחד במחשבותיו, דמיונותיו ודאגותיו (פגישה שוטפת מס. 14). ההצטרפות לתוכנית היא הצטרפות לקבוצת אנשים בעלי זהות אחידה, קבוצתית, ולהיות בתוכם שווה בין שווים. היחס אל הזולת בקבוצה הוא לא על פי קריטריונים חיצוניים, ונטול השוואות בינאישיות (פגישה שוטפת מס. 25).

אם היחיד בקבוצה רוצה להתקדם בתוכנית, פעולות אישיות ביותר שלו, כמו בחינה מדוקדקת של זהותו והגדרתה באופן מסוים (כמכור), הופכות להיות פעולות קבוצתיות שהן נחלת הכלל, ואין בהן מקום לחריג. **בצעד הראשון מופנם באופן רצוני הסטטוס הראשי על פיו מוגדר היחיד (master status) והופך להיות יחוס עיקרי במרכיבי הזהות האישית**. שאר מרכיבי הזהות האישית הם פחותים בחשיבותם ועל כן ניתן לדבר על "נרקומנים אנונימיים" כהגדרת זהות אישית חדשה. הטענה שהוצגה לעיל שההתחברות לתוכנית קשורה לקבלת הצעד הראשון, מקבלת כן חיזוק נוסף. היא מתבססת הן על ההודאה בהתמכרות והן על ערך האנונימיות הנלווה לה. ההתחברות היא לא רק לתוכנית של מכורים המודים בהתמכרותם, אלא לתוכנית של מכורים אנונימיים, קרי לאנאיי. כפי שמעידים החברים עצמם, יש כאן גישה המנוגדת לחלוטין לאופי ההתמכרות הפעילה, בה האנוכיות היתה התכונה הבולטת והרצון למשוך את מלוא תשומת הלב היה פן נגזר שלה. בכך נוסף על הקושי שמערים הצעד בפני החבר החדש – בתוכנית הוא יקבל רק את שימת הלב שמקבל כל אחד אחר, זאת לא בגלל זהותו האישית, אלא לאור היותו מכור. חבר השואף למקד את מלוא שימת הלב בעצמו, יוצר עימות בינו לבין התוכנית שמחד יכול להשפיע על הישארותו, או מאידך, לתרום לשינוי האישיות הנשאף.

המסורת השתים-עשרה רואה את האנונימיות כבסיס רוחני לשאר המסורות. הקישור בין אנונימיות להיות התוכנית דרך להתפתחות רוחנית מתחיל כבר בצעד הראשון. האנונימיות, כפי שהובנה לעיל, הינה **דרישה חד משמעית להכנעת ה"אני" האישית**. תהליך הכנעת ה"אני" מקביל לתהליך של התפתחות ענווה, ומהווה מרכיב מרכזי בדרך הרוחנית, כפי שעלה במבוא העיוני בפרק המתאים. הענווה נתפסת כ: "לקבל את עצמי כפי שאני... להיות כן עם עצמי, לא לזייף" (פגישה שוטפת מס. 25). חלק נכבד מהעבודה העצמית בתוכנית הוא מלחמה בפיתויים על ידי מאבק עצמי תמידי להישאר עניו (אותה פגישה). האנונימיות של התוכנית תורמת להתפתחות הענווה מחד (Taylor, 1954, pp. 22), ומאידך, עם התפתחות הענווה גדלה הפנמת האנונימיות.

כאמור, תנאי קודם לצעד הראשון דורש מהמכור לראות את עצמו במצב ירוד לגמרי, בתחתית, על מנת שיצליח לעצור את ההתמכרות ולעלות. ראייה כזו הינה רק "מחצית העבודה" של שלב ראשוני זה בתוכנית, והמחצית השנייה היא השאיפה להשאיר את המכור במצבוזה (Tiebout, 1961). ניתן להשוות זאת למנגנון ההשפלה במישור המחוייבות המורלית שתואר בסעיף על הפיקוח החברתי בפרק קודם. מחצית זו ממולאת על ידי ההודאה ב"חוסר האונים בפני" שהינה הפחתה נוספת בערך העצמי של המכור. האישור הקבוצתי להפחתה זו אמנם מחרף, מחד, את האיום הנעוץ במצב הלא-נוח של החבר, אך מאידך, הקבוצה גם מעודדת את האמונה שיש ברשותה כוח לפתור איום זה (קרומר, תשל"ז). ראייה כזו תורמת להתפתחות ענווה. המכור המודה בכך מבין שבכוחות עצמו הוא לא יכול להיגמל: "משאבינו האנושיים, הנערכים בידי הרצון, לא הספיקו; הם נכשלו כליל" (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1989, עמ' 38). בקשת העזרה מהווה ביטוי להתפתחות הענווה (פגישה שוטפת מס. 25). כמו כן, מודה המכור שחייו הם ללא שליטה. ההודאה הענווה בכך שאיבד שליטה על חייו עזרת למכור לפתח את יכולת השליטה (Ehrlich & McGeehan, 1985). עם זאת, כל הישג במאבק העצמי, כל ביטוי לרכישה מחדש של יכולת השליטה, לא יהיה משויך למכור עצמו, אלא לתוכנית ולחברים האחרים (ראיון מס. 12).

היות וההתמכרות נתפסת כביטוי של אנוכיות קיצונית (ראה הדיון על ההתמכרות כמחלה בפרק קודם), הענווה מהווה תכונת אופי חדשה המנוגדת לאופי ההתמכרות. עבודת הצעד הראשון דורשת ראשיתה של התפתחות הענווה, ומהווה בכך התחלה של שינוי אופי בכיוון חדש למכור, עם נורמות שונות מאלו שהורגל אליהן. הצעד הראשון מצביע על סולם הערכים של התוכנית כאשר הענווה והכנעת האנוכיות מהוות ערכים רצויים ונשאפים. כל תוכנית הצעדים הבנויה על הצעד הראשון מתכוונת להשגת ערכים אלו לאור היותם נוגדים לחלוטין את אופי ההתמכרות. לדוגמה,



בפגישה מס. 24 התוודה חבר ותיק שבחודשים האחרונים החל להרגיש עצמו שונה, כבעל ערך גבוה מכולם. אמר לעצמו עליו להיות עניו ולכן, כשדיבר עם חברים אחרים, היתה בדבריו ענווה מעושה. כמו כן, שכח באותה תקופה דברים רבים שקיבל מהתוכנית. כאשר הבין את התהליך, חווה משבר חמור שכמעט ונגמר בשימוש בסמים. לדבריו, התפלל בענווה לעזרת אלוהים, ולא השתמש.

הצעד הראשון מודה בחוסר-אונים בעל מאפיין מיוחד, חוסר-אונים בפני ההתמכרות. זוהי הגדרת המחלה באנ.איי.: המחלה היא ההתמכרות והמכור נתפס כחסר אונים בפניה. היות המכור חסר אונים מעיד על דטרמיניזם. אין הוא יכול לעשות דבר לשינוי המצב, הוא איבד שליטה על חייו ופועל מתוך כפייה. המונח "מחלה" נותן מושג על המכור עצמו ולא על הבנת ההתמכרות. קיים חוסר תקווה במצבו של המכור כמשתמש פעיל. מונח המחלה הינו מושג בעל הקשר תרבותי-היסטורי ההופך את רעיון חוסר התקווה הדטרמיניסטי לבר-הבנה (Kurtz, 1988, pp. 34). חוסר התקווה מוליך לתפיסת המצב כתחתית האפשרית של המכור (hitting bottom). רעיון התחתית, מצידו, מכיל בתוכו רעיון של משהו גבוה יותר, של אפשרות לעלות (שם). בכך הצעד הראשון הוא גם ביטוי של תקווה ותחילת הדרך להחלמה, ומוכלת בו האפשרות לריכוך של הדטרמיניזם. אם המכור יעלה על דרך הצעדים, הוא יצליח לעצור את מחלת ההתמכרות. אין זה אומר שיפסיק להיות חסר אונים בפני התמכרותו. הדטרמיניזם נעוץ בכך שתמיד, בכל שלבי החלמתו, הוא יישאר מוגבל בפני ההתמכרות.

כפי שחווים מכורים ותיקים, שנים לאחר השגת הניקיון עדיין מתעוררת לעתים הכמיהה לסם, במיוחד ברגעים בהם נדרשת התמודדות עם איום כלשהו. יתרה מזו, אם החבר הוותיק ימעד, סיכוי גדול שייפול חזרה לשימוש כפייתי בסם, ולא יסתפק בשימוש יחיד. ניסיון זה של המכורים הוא הבסיס לתפיסת ההתמכרות כמחלה כרונית ומתקדמת שהמכור חסר אונים בפניה. אבל, כפי שתואר במקום אחר, חוסר האונים הוא בתנאי מסוים. אם התנאי לא ממולא, אם המכור לא משתמש בסמים, ניתן לדבר על עצירת ההתמכרות.

ההכרה במוגבלות הדטרמיניסטית והדגשת הגישה הענווה באות לידי ביטוי באמרת תוכנית פופולרית: "התקדמות ולא שלמות". אם השגת השלמות היתה אפשרית, או השגת המוחלטים אליהם הטיפה קבוצת אוקספורד (הפרק על מקורות התוכנית), אזי היה בכך פתח לביטול המוגבלות הדטרמיניסטית וסתירה לצעד הראשון. כמו כן, השגת המוחלט, או המחשבה שהשגתו אפשרית, היתה תורמת להאדרת תפיסת ה"אני", ובכך מהווה סיכון לפיכחות (Kurtz, 1990, pp. 95).

באנ.איי. מתייחסים אל הצעד הראשון כאל צעד של כניעה. המכור נכנע למחלתו. בפגישה מס. 26 הקביל חבר בין הכניעה לקבלה עצמית: "לא רק להבין ולדעת שאני חולה וחסר אונים בפני המחלה, אלא לקבל זאת ולהשלים עם זאת. זו הכניעה." קיים כאן פרדוקס של התוכנית. על מנת להתגבר על ההתמכרות התוכנית דורשת מהחבר להיכנע בפניה. הכוונה היא שעל המכור להפסיק להילחם בהתמכרות כאילו ולבד הוא יוכל לה. הניסיון הראה שלבד הוא לא הצליח, ולעתים זה קרה יותר מפעם אחת, ולכן אין טעם בלחימה זו. ממילא, המחלה חזקה יותר ממנו והוא איבד את השליטה על חייו בגללה. קבלת התבוסה השלמה יוצרת תחושת הקלה עצומה ומאפשרת הפסקת הקרב האבוד-מראש של המכור לבדו כנגד ההתמכרות (Goldner, 1984, pp. 68). החלפת אשליית כוח הרצון האישי בגישה של חוסר ישע בפני ההתמכרות משחררת מהתהליך ההרסני של האשמה עצמית ומוליכה לתהליך יצירתי של לקיחת אחריות על ההחלמה (Ehrlich & McGeehan, 1985).

הכוונה בכניעה אינה להפסקה של כל ניסיון לעצירת ההתמכרות, כי אם ההיפך מה. הכניעה מובנה הכניעה עצמית. הצעד הראשון קורא למכור להפסיק את הניסיונות הבלתי-יעילים, ולעצור את ההתמכרות בדרך שהוכיחה עצמה כיעילה. המאפיין של הניסיונות הבלתי-יעילים זוהי הגאווה, המובעת באשליית השליטה העצמית. היות והמאפיין את הדרך היעילה זו דווקא ההודאה הענווה בחוסר היכולת להתמודד בכוחות עצמו בלבד והפניה לעזרה, על המכור להכניע גאווה זו. על כן, הכניעה נקראת באנ.איי. גם כניעה לתוכנית. לא רק המחלה, גם התוכנית והחברותא חזקות יותר מהמכור, ובאמצעותן ניתן לעצור את המחלה. חבר ותיק סיפר בפגישה מס. 24 שהרגיש שונה, שעלה על דרך משלו ולא צריך יותר את הקבוצה. לא צריך עצות, ולא צריך להיכנע יותר. לדבריו, הוא איבד את הצעד הראשון, והיה מסתכל על התוכנית במעיין עליונות. גרם לו להגיע אל סף מעידה, ואפילו כבר רצה למעוד כדי לחזור ולהתחיל הכל מהתחלה. לבסוף החליט שלא רוצה לאבד את השיג, התפלל לאלוהים בבקשת עזרה, והחליט לחזור אל הצעדים הראשונים. בפגישה מס. 30 סיפרה חברה ותיקה שלמרות שעבדה את התוכנית, "לא נכנעה לה ממש". לכן היה נתק בינה לבין הקורה אותה, לא ממש הרגישה. כשהבינה זאת, נכנעה בפני התוכנית "כניעה מתוקה", והדברים החלו להראות אחרת.

כאמור, הצעד הראשון אינו רק הודאה בחוסר-אונים בפני המחלה, אלא גם הודאה באפשרות קיומם של כוחות חזקים יותר מהמכור. המחלה היא אחת מהם, וגם התוכנית היא כזו. דרך האנ.איי. נתפסת כעימות יזום בין כוחות אלו, הצופן בקרב הקלה למכור: התוכנית נלחמת בשבילו, והוא אינו

צריך עוד לקחת אחריות על מה שממילא אינו בשליטתו, על ההתמכרות (Kurtz, 1990, pp. 98). פעולת הכניעה או ההכנעה היא הפסקה של לקיחת אחריות על ההתמכרות מחד, ומאידך, **התחלה של לקיחת אחריות על ההחלמה**. מובן שאין זו פעולה חד-פעמית, אלא תהליך בו הכניעה גדלה במקביל להתפתחות החבר. לכן נהוג לחזור שוב ושוב לצעד הראשון, והוא למעשה מלווה את החבר בכל דרך הצעדים (Twerski, 1984, pp. 73). בהתאמה לכך טען מתחלק (פגישה מס. 26) שהפסיק לקבל את עצמו כמכור, ולכן חזר לשלב הראשון, לכניעה מחדש, כי הכניעה זה תהליך מתמשך שחזר על עצמו.

האנונימיות, הענווה וההכנעה שצוינו לעיל הן למעשה שלושה היבטים לאותו תהליך. דרך נוספת להבינו היא **כוויתור על ה"אני"**. ברגע שהמכור בוחן-מחדש את מאורעות חייו לאור האידיאולוגיה של הצעד הראשון, וחלק ניכר מהם הוא מייחס לפעולותיה של המחלה, הוא בעצם מתכחש לחלקים מסוימים בתוכו. זה לא הוא. כל עוד חדה עם ה"אני" שלו הפועל, לא הצליח לעצור את ההתמכרות. ברגע שהבין, תוך כדי עבודת הצעד הראשון, שה"אני" שלו נתון תחת שליטת המחלה, הוא מוותר על האני על מנת להחלים. הצעד טוען שכל חייו הפכו לבלתי-נשלטים. על כן, אם ברצונו לחזור ולשלוט על חייו, עליו לוותר לחלוטין על ה"אני" שלו החולה:

"כניעה אמיתית משחררת את האדם מכל עקבות ה'אני' אשר נלחמו נגד הוויתור על האלכוהול (או הסם – נ.ר.)" (Tiebout, 1961).

אם השרידים האחרונים של אותו "אני" לא יסולקו, במהרה הם "ירימו ראש" ויגרמו לצרות. כך ניתן להגיע מספר פעמים לתחתית בלי שיושג שינוי משמעותי. המפתח לשינוי הוא הוויתור המלא על ה"אני" (שם). הוויתור חיוני כדי "לפתוח" את המכור לקבל את שאר הצעדים, ובמיוחד החלק הרוחני שבהם, שבדרך כלל הוא זר ביותר למכור המצוי. בכך מתהדק הקשר בין הצעד הזה למסורת השתיים-עשרה, הקוראת ל: "עקרונות קודמים לאישיות". הקריאה נבנית על ההודאה בחוסר-אונים של המכור כל עוד נשלט על ידי אישיותו האנוכית. הרצון לויתור על האני, על האישיות המכורה, מתבטא בנוכחות לקבלת עקרונות התוכנית כקודמים, וכפי שמתווה המסורת, זהו הבסיס הרוחני של התוכנית: היות העיקרון הרוחני קודם לאישיות.

הוויתור על האני, הנרמז כבר בצעד הראשון, חזקה לפיתוח מפורט יותר בצעדים הבאים, מהווה איום נוסף על החבר החדש. כאמור, ההתמכרות נתפסת בתוכנית כסימפטום פזי של אנוכיות קיצונית. לא קל למכור לוותר על אנוכיותו, ואפילו תמורת הרווח של שחרור מהתמכרותו ושיפור אורח חייו. גם מפי חברים ותיקים בתוכנית שמעתי מחד הצהרות על מלחמה באנוכיות, אך מאידך, מתחת לפני השטח, עדויות על אי רצון לוותר עליה. דבר זה בא לידי ביטוי בעדויות של מכורים על שאיפתם להשיג "תענוגות בשר" וסיפוקי יצר שונים, והצגת התוכנית ככלי שאפשר להם זאת. לדוגמה, החבר הוותיק שטען "אני במקום הראשון", והתייחס לא להחלמתו (זוהי כוונת הביטוי), אלא לכך שהוא דואג לעצמו, קרי, הולך למסעדות, מבלה עם נשים וכדומה.

הצעד הראשון יוצר אצל המכור חלוקה ברורה בין העבר בו היה חסר-אונים בפני מחלתו ואיבד שליטה על חייו לבין ההווה אותו הוא מנסה לשקם. הצעד הזה אינו מזכיר כלל את העתיד, כדי לא ליצור ציפיות מיוחדות אצל המכור: "ציפיות גדולות, אכזבות גדולות" (פגישה שוטפת מס. 5). הגישה היא פרגמטית, בהתאם לרוח התוכנית: "זה לא איפה שהיינו מה שקובע, זה לאן שאנו הולכים" (אנ.איי, עמ' 18). "הולכים" בהווה ולא "נגיע", להדגשת ההתכוונות העכשווית. ההודאה של הצעד משחררת בבת אחת את המכור לעברו, ועזרת לו להתמקד בהווה. היות והוא מודה בחוסר-אונים, ממילא הוא משוחרר גם מלפתח ציפיות מאיימות לגבי העתיד. הוא אינו צריך להתחייב לחיים שלמים נקיים מסמים על מנת להצליח, אלא לדאוג רק להווה, ליום אחד. אפשרות השימוש בסמים בעתיד נשארת כביכול פתוחה, אלא שלאחר תקופת הימנעות מספיק ארוכה פוחת הסיכון של חזרה לשימוש (Connolly, 1983). לכן, באמצעות הצעד הראשון, יכול המכור ליישם את הקטע שנהוג לקרוא בסיום כל פגישה שוטפת: "רק להיום" (ראה נספח I).

"רק להיום" הינו כלי של התוכנית. פירושו – כאן ועכשיו. בפגישה מס. 21, בה הנושא היה "רק להיום", העידו חברים שבעבר חיו אמנם לפי עקרון זה, אלא שהיה זה "רק להיום" במובן שלילי, נהנתני, להנות ברגע מסוים כמה שיותר. בהווה משמעותו שונה, "נקי רק להיום". הכוונה לא רק ניקיון פזי מהסם, אלא לכל תחומי החיים, כי זהו כלי להחזיר שליטה על כל תחומי החיים. חבר סיפר שהרגיש שעומד להתרגם, ואמר לעמו "רק להיום לא להתרגם"; אחר רצה לעזוב באמצע יום העבודה ולהתפטר, בעזרת "רק להיום" החזיק מספר ימים עד שמצא מקום עבודה מתאים יותר.

בהתבססו על חוסר האונים של המכור בפני מחלתו, על מוגבלותו הבסיסית, עזר לו הכלי "רק להיום" לפרק את המשימה שנטל על עצמו לגורמים קטנים אתם יקל לו להתמודד. שמירת הניקיון ואורח החיים המתאים היא רק לעשרים וארבע שעות בלבד. אם זה יותר מדי, ניתן לחלק גם פרק זמן זה ליחידות קטנות יותר. לאחר השלמת יחידת זמן אחת ללא שימוש בסמים, יכול המכור להיות שבע רצון מכך, מעודד ואסיר תודה. רגשות אלו יעזרו לו להשלים יחידת זמן נוספת, רק אחת.

בדרך זו נמנע האיום של המטלה הגדולה ומושגים רגעי סיפוק ועידוד רבים. בדרך זו גם נלחם המכור בגאוותו על ידי שמכיר לעצו שוב ושוב את מוגבלותו: אין הוא יכול להתחייב על יותר מאשר יחידת זמן מערית, כי המחלה חקה ממנו (Kurtz, 1982).

אחת הדרכים ליישום "רק להיום" היא באמצעות "אסירות תודה". בנוסחים השונים של שאלות הצעד הראשון אותם מקבל החבר מהחונך שלו, חזרת הדרישה לכתוב "אסירות תודה". המכור בוחן את חייו, לאחר שהגיע לתוכנית ובהשוואה לתקופה שלפני היותו בתוכנית, והוא אמור להיות אסיר תודה על העובדות המתגלות לו. אסירות תודה זו היא סיפוק בפני עצמו, והיא מתייחסת להווה בלבד, מתייחסת למה שיש למכור בזמן נתון. מובן שאינה יכולה להתייחס למה שעדיין לא נמצא, לעתיד. ברגעי משבר, מומלץ למכור לחזור אל אסירות תודה זו, להתגבר בעזרתה על רחמים עצמיים, להתמקד ב"רק להיום" ולהימנע משימוש בסמים. כפי שעלה בשיחה בין מכורים לאחר פגישה מס. 24, אסירות התודה היא הביטוי המעשי של כניעה לתוכנית.

בהתייחס לכל האמור לעיל על הצעד הראשון, ניתן להשוות את תוכניות שנים-עשר הצעדים לתנועות המון (mass movement), ובמיוחד לאור הגדילה המרשימה בכמות החברים ובתפוצה של ארגוני הצעדים השונים. Hoffer (1966, עמ' 21), בניתוח של מספר תנועות המון רדיקליות (דתיות ופוליטיות), טוען שאנשים התופסים את חייהם כהרוסים ובלתי-ניתנים לריפוי מחפשים נטישה עצמית, לידה-מחדש וחיים חדשים, או סיכוי לרכוש יסודות חדשים של גאווה, בטחון, תקווה, מטרה ותחושת-ערך, על ידי הזדהות עם סיבה קדושה. תנועת ההמון מציעה, לדעתו, תחליף לכל העצמי, או לאותם יסודות בו שיעשו את החיים נסבלים. הדחף לשכוח או לאבד את העצמי הלא-רצוי, הנתפס כמקור התסכול, יוצר נכונות להקריב את העצמי לטובת שלם קולקטיבי (שם, עמ' 53). הטכניקה של תנועת ההמון היא להדביק את האנשים ב"מחלה" ולהציע את התנועה כאמצעי החלמה. התוודות וחזרה בתשובה משמשות להשלת ההפרדה והבדלנות של היחיד, והגאולה נמצאת על ידי איבוד העצמי הפרטי באחדות הקדושה של הקהילה (שם, עמ' 55-56). בין חברי התנועה קיימת נטייה לאנונימיות, רצון לא להיות מובחן מהאחרים: "אף אחד לא יכול אז להצביע עלינו, למדוד אותנו כנגד האחרים ולחשוף את נחיתותינו" (שם, עמ' 31).

אמנם קיים כאן דמיון מה לאידיאולוגיית האנ.איי. בכלל ולצעד הראשון בפרט, אך בולטים גם ההבדלים בין תנועות ההמון אותן מנתח המחבר לבין האנ.איי. "הנטישה העצמית" באנ.איי. אינה שכחה עצמית; היות והשימוש בסמים היווה אמצעי לשכחה עצמית, דרך האנ.איי. מהווה דווקא אמצעי לרכישת מודעות והבנה עצמית. בפגישה שוטפת מס. 15 סיפר חבר על פסוק מסוים שהוא כלי תוכנית אותו הוא מפעיל ללא הרף: "אל תברח". שוב ושוב מנסה לראות פסוק זה מול העיניים. חברים נוספים חזרו על המסר הטוען שהחבר שרוצה לעבוד את התוכנית ברצינות אינו מתחמק מהתמודדות יומיומית, אפילו אם הוא חש ברצון ע להיות הרחק מההתמודדות.

ההבנה העצמית אמורה לשמש את החבר כדי לחזור ולתפוס מקום של כבוד בחברה הרחבה, ובניגוד לתנועות המון אין לאנ.איי. כל עניין למרוד בחברה זו, לשנותה או אף להביע דעה עליה (מסורת עשירית). הצעד הראשון טוען לאיבוד שליטה על החיים בכלל בהתייחס לכך שהמכורים לרוב לא הצליחו להחזיק בעמדה ראויה בחברה. **הפתרון עליו מצביעים הצעדים, החל מהראשון, אינו שיוני החברה או בריחה ממנה, אלא שינוי המכור.** חברי האנ.איי. ותיקים מתגאים בכך שהתקבלו מחדש לחברה, ומעידים על נכונות רבה למנוע מעילה באמון שניתן בהם. לאור זאת, מתמודדים החברים מתחילת דרכם בתוכנית התמודדות אישית יומיומית עם ניסיון הסתגלותם לדרישות החברה והנורמות השליטות (משרה הגונה, עמידה בתשלומים שונים וכדומה). לדוגמה, בפגישה מס. 16 העיד חבר על לחץ כלכלי שלפעמים גורם לו לחשוב שאולי יעשה משהו אחר (פלילי כנראה – נ.ר.). הודות לתוכנית, לא עושה מה שלא צריך לעשות, על אף הלחץ הכבד. כאשר נורמות החברה הרחבה מופנמות, מעידים חברים שההתמודדות לא נפסקת אלא דווקא מעמיקה, באותו כיוון של הבנה והכרה עצמית.

ההשתייכות האנונימית של החבר לארגון אינה מהווה אמצעי להסרת האחריות האישית, אלא כלי עזר ברכישתה למי שהיתה חסרה אצלו ממילא. האנ.איי. הינה תוכנית רוחנית המדגישה מטרות והישגים רוחניים. בתור שסו, האנ.איי. מתווה דרך מוסרית אישית ברורה בה מיקום ההישג החומרי או החברתי הוא שולי. גם הוולונטריים הבולט והעדר כל ניסיון כפיה או חדירה לרשות הפרט מבדילות בין האנ.איי. לבין תנועות ההמון. על אף גדילתה של החברותא, הגמישות והפתיחות המבנית והאידיאולוגית של האנ.איי. המתבססות על הגישה הוולונטרית, חוצצות בינה ובין תנועות ההמון אותן מנתח Hoffer.

"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחיר אותנו לשפיות דעתנו" (אנ.איי., עמ' 16).

הצעד הראשון תאר מצב מסוים שהינו בלתי-נסבל ותובע פתרון. דרך הניסוח המיוחדת של הצעד מכילה בתוכה כפוטנציאל את כיוון הפתרון. הצעד השני הינו התחלה של צעידה בכיוון זה, ולכן הוא נחשב **כצעד של תקווה** (Olitzki & Copans, 1991, pp. 23). בעוד שהצעד הראשון העלה דרישה של כנות, הצעד השני מעלה דרישה ל"ראש פתוח", והכוונה היא לפתיחות במחשבה, על מנת לקבל את כיוון הצעד השני. שני הצעדים הללו ניתנים להיות משויכים לקטגוריה של אבחון: בצעד הראשון הבין המכור וקיבל ש"הוא בצרות", והצעד השני מכונן אותו למקור עזרה אפשרי (Taylor, 1954, pp. 55). הצעד השני אמנם מהווה המשך לוגי לראשון, אך הוא מעורר לעתים התנגדות, כדוגמת סיפור החבר בפגישה מס. 14. לדבריו ניסה להתחמק מהצעד על ידי סיכומו במלה אחת: אלוהים, ומבלי להתעכב על משמעות המלה עבורו. רצה להמשיך ישירות לצעד השלישי, ולא הצליח בכך. הסיבה להתנגדות לצעד לפי Twerski (1990, עמ' 24-25) היא שבני אדם מוכנים לבקש עזרה מכוח גדול מהם לגבי נושא קונקרטי מסוים, אך מצפים מעצמם להיות מומחים בניהול כל ההיבטים של חייהם. כל עוד תופס עצמו האדם ככל-יכול, הוא למעשה תופס את עצמו כאלוהים, ולא מוכן לקבל אלוהים נוסף. לאחר קבלת הצעד הראשון, קל יותר לקבל את אלוהים ככוח עליון. כל שעל האדם לעשות הוא להודות בצורך בעזרה, ולבקשה. אין זו עצלות או התחמקות מאחריות לבקש דבר שהוא מעבר ליכולת ההשגה האישית של האדם (שם).

כמו בכל שאר הצעדים, יש חשיבות לאופן בו מנוסח הצעד, ומניסוח זה ניתן ללמוד על משמעות הצעד. המלה הראשונה, "הגענו", מעידה על תהליך רצוני שהצעד מבטא, תהליך הממשיך את הצעד הראשון כהיסק ישיר. תהליך זה הינו מסקנה המתבססת על הניסיון אותו רכ המכור בצעד הראשון, על היותו מודע להרס העצמי הכפיייתי, הלא-הגיוני והבלתי-נשלט בו הוא היה נתון (אנ.איי., עמ' 19). ניסיון זה לימד את המכור את עובדת קיומם של כוחות גדולים ממנו אשר כנגדם הוא חסר אונים. באותו אופן בו כוח גדול ממנו, המוגדר בשם הכללי "מחלה", גרם לו לשקוע לחוסר-אונים, כוח אחר, גם כן גדול ממנו, יוכל לחלץ אותו מחוסר-אונים זה.

את התפיסה של המחלה ככוח גדול ממנו מקבל המכור, כאמור, לאור בחינה כנה של חייו. הוא יודע על בשרו עובדה זאת. לעומת זאת, כדי לקבל את אפשרות קיומו של כוח אחר שיכול ל"החיר אותנו לשפיות הדעת", הניסיון לא מספיק. לאחר עבודת הצעד הראשון מבין אמנם המכור שהוא זקוק לעזרת כוח גדול ממנו כנגד חוסר האונים של מחלתו, אלא שנדרש כאן גורם נוסף, זוהי **האמונה**. לאחר תהליך רצוני של בחינה עצמית נוקבת, בוחר המכור העובד את הצעד השני להגיע לאמונה שקיים כוח גדול ממנו שאליו הוא יכול לפנות בבקשת עזרה. עצם העובדה שהמכור עבר את התהליך של להגיע לאמונה יש בה להעיד על תהליך של החלמה. בניגוד לתקופת העבר, המכור לקח על עצמו כאן את האחריות לתהליך בכיוון של החלמה ואף מבצע אותו בפועל (אנ.איי., עמ' 19). הווה אומר, **האמונה לעצמה היא לקיחת אחריות ועשייה פעילה, ראשית היציאה של האדם ממלכודת עצמו** (Olitzki & Copans, 1991, pp. 24), ומצידה תומכת היא ומעודדת המשך עשייה ולקיחת אחריות.

כפי שהצעד הראשון הציב מספר נקודות היכולות לעורר התנגדות ולהפריע להתחברות, כך גם השני. אמנם מדובר כאן על חברים שעברו את המכשולים של הצעד הראשון, אך הדרישה לאמונה אליה מצביע הצעד השני יכולה להיות לרועץ. מספר לא מבוטל של מכורים העידו על הקשיים שגרמה להם דרישה זו, על אי הרצון מצידם לקבל כל הצעה לאמונה, אפילו אם היא מובעת באופן עדין, גמיש ורצוני. כאמור, מחקר זה לא בדק את הנשירה מהאנ.איי. בארץ, אך ההתרשמות היא שיתכן וישנם מכורים שהנתק בינם ובין התוכנית נעוץ בגישה הרוחנית של התוכנית, ומובעת כבר בצעד השני. אין הצעד השני אומר דבר על הכוח העליון עצמו, מלבד כמה תכונות חיוניות לו: "שכוח זה יהיה אוהב, מתחשב, ויותר גדול מאתנו" (אנ.איי., עמ' 19). בנקודה זו תתכנה מפי חברים שונים הגדרות שונות לכוח העליון כגון: הקבוצה, חברים מסוימים בקבוצה, תוכנית האנ.איי. עצמה או אלוהים (שם, וגם פגישה שוטפת מס. 14). אף אצל אותו חבר תתכן דינמיקה בתפיסתו את הכוח העליון. מרואיין מס. 10 סיפר שבראשית דרכו היוו עבורו התוכנית ואנשים בה את הכוח העליון. תוך כדי כתיבה התחיל "לגלות את זה", כך שעבורו הכוח העליון הוא אלוהים, "רוח שקיימת כל הזמן". אלוהים הוא הכוח שמכונן את הדברים, ולדבריו לא תתכן עבודת התוכנית בלי אמונה באלוהים. "אם אתה יושב עמוק בתוכנית, זה כמו חזרה בתשובה מודרנית, לא כפיה ולא דתית. מדברים על ענווה, כנות, נכונות לעזר, אכפתיות, לאהוב אחד את השני – זה למעשה התורה".

בפגישה מס. 40 טען חבר שעבורו אלוהים נתפס "ככל מה שהוא לא אני, כל מה שאני לא יכול לעשות". בפגישה מס. 16 סיפרה חברה שבראשית דרכה, כאשר חשבה על אלוהים, ראתה

בדמיונה אל גדול הנמצא למעלה ודואג לכל צרכנו. עם הזמן החליפה דימוי זה בתפיסת האלוהים ככוח עליון הנמצא אמנם בכל מקום, אך בחדרי האנאיי. היא חשה בחזקה את נוכחותו. אותה חברה, בפגישה אחרת (מס. 40), הביעה עמדה כנגד תפיסת האלוהים כמעניש. לדבריה, בדרך האנאיי. אין אלוהים מעניש לעולם, ולכן יכולה לפנות אליו מתוך סבלה.

חברים נוהגים לדבר על אנרגיה מיוחדת שיש בקבוצות האנאיי., כוח עליון שהוא "אלוהים אוהב" שנוכחותו באה לידי ביטוי בפגישות האנאיי. (פגישה שוטפת מס. 19). הטענה המקובלת היא שזה שמגיע לחדרי האנאיי. רואה על פרצופי הנוכחים את הביטוי לנוכחות הכוח העליון וגם חשזאת בחייו-הוא אם הוא "עובד" את התוכנית; העניינים שנראו מסובכים מסתדרים כמו מעצמם. בשפת התוכנית זה נקרא "המתנות שבדרך", והן משויכות לכוח העליון. ישנם כמובן מכורים ש"לא ראוזאת" על פרצופי הנוכחים, והם מביעים ספק ביחס ליסוד הרוחני של התוכנית. כמו כן, לא מעט מכורים העידו שעושים כל מה שמומלץ להם, וטרם קיבלו את "המתנות שבדרך" שהובטחו להם. וישנה גם הקבוצה של החברים שחוו בחייהם את ה"טוב" עליו מדובר בתוכנית, ובכל זאת לא מצליחים לעקוב אחר המלצותיה במדויק, ולעתים, על אף האמונה עליה הם מצהירים, הם פועלים כנגד אותה אמונה. קבוצה זו מהווה, להתרשמותי, את הרוב הגדול של חברי האנאיי., וגם מבניה ישנם מעטים הנוטשים את התוכנית, למרות ה"טוב" בו זכו.

בשיחה לאחר פגישה מס. 38 העביר חבר מסר נחרץ: הסיבה שהתוכנית "עובדת" טוב יותר מכל מה שהם מכירים היא אלוהים; הכל בא מאלוהים, זו תמצית התוכנית. גם בשיחות אישיות עם שני חברים, לפני ואחרי פגישה מס. 42, הביעו שניהם עמדה קרובה: "מה שמחזיק אותי בחיים, מה שנותן לי כוח זה אלוהים, רק הוא ולא כל דבר אחר". מרואיין מס. 4 העיד על עצמו שתמיד, גם במצבים הקשים ביותר בתקופת השימוש בסמים, היתה בו קצת אמונה באלוהים. אמונה זו התבטאה בידיעה פנימית שהוא ביסודו אדם טוב, והמעשים שאותם עושה אינם למעשה הוא. מצא את עצמו זועק לערה לאלוהים, מתחנן שיפתח לו דלת. באנאיי. חש שאלוהים אכן פתח בפניו את הדלת. עצם העובדה שהגיע לתוכנית מיוחסת לאלוהים, זוהי מתנתו. אמונתו שאלוהים ימשיך לתת לו את המתנות להן הוא זקוק. הוא רוצה להיות מה שהוא באמת, ולא לעשות מה שלא "הנשמה שלו", כמו לגנוב. "הנשמה שלו" זה לעזר, לאהוב, לתת מעצמו, והוא משייך זאת לאמונה באלוהים.

בניגוד להגדרת המצב הפסימית של הצעד הראשון ולשאיפה הגלויה להוריד עוד יותר ממעמדו הרעוע של המכור, הצעד השני מבטא ומספק תקווה, בה שהוא מציג את האפשרות לחזור לשפיות הדעת, ואת עובדת קיומו של כוח המסוגל לבצע זאת. המפגש עם חברים ותיקים שעברו את אותה דרך והצליחו בהחלמתם מהווה המחשה לתקווה זו (Leach & Norris, 1977, pp. 460). גם החוויה האישית ש"זה עובד, נסים התחילו לקרות" (מרואיין מס. 5) תורמת מצידה להתפתחות האמונה והתקווה. עם זאת, התקווה מהווה המשך לענווה ולוויתור על האני הנדרשות בצעד הראשון, היות והתקווה מושלכת לא על כוחו האישי של המכור עצמו אלא לכיוון כוח גדול ממנו הנתפס כחיצוני לו.

Hoffer (1966, עמ' 19-20) מדגיש את חשיבות העמדה כלפי העתיד. תקווה, שהיא אמונה באפשרויות החיוביות של העתיד, הופכת את האדם לפתוח לשינוי. אם ההווה נתפס כה מושלם כך ששינוי כלשהו פירושו הידרדרות, אזי תהיה התנגדות לשינוי. אצל אלו העתידים לקחת על עצמם שינוי חייב להיות חוסר שביעות רצון מההווה, וגם תחושה שעל ידי בעלות על דוקטרינה מסוימת תהיה להם גישה למקור כוח בלתי-ניתן להתנגדות. שתי דרישות אלו עומדות בהתאמה לצעדים הראשון והשני (Maxwell, 1983, pp. 290), למעט ניסוח הדרישה השנייה כ"בעלות על דוקטרינה" שאינה עומדת בקנה אחד עם הדרישה להכנעה אישית בצעד הראשון. הניסוח "חברות" מתאים יותר לתוכנית הצעדים.

המלה "יכול" בצעד פותחת אפשרות מותנית. הכוח הגדול מן המכור לא מחירו באופן אוטומטי או מידי לשפיות דעתו, אך הוא בעל יכולת לעצור את המחלה. יכולת זו תבוא לידי מימוש בתנאי שהמכור עצמו ייקח אחריות על החלמתו ויפעל פעולות מסוימות. אם יפעל אותן, המחלה תיעצר זו עבודת הכוח הגדול ממנו. הפעולות הללו מפורטות בצעדים העוקבים לצעד השני, וכך ניתן לראות כיצד הצעדים נובעים אחד מהשני ומהווים תהליך מתמשך.

Brundage (1985) רואה את הצעדים הראשונים בתוכנית כמציבים "ברירות בלתי-אפשריות" (ראה לעיל הדיון על הצעד הראשון). הברירה הבלתי-אפשרית של הצעד השני היא בין המשך עד הסוף המר שהוגדר כבר בצעד הקודם, לבין קבלת עזרה רוחנית בכיוון הנוגד את אופי ההתמכרות. התרגול הרוחני במסגרת התוכנית תורם מצידו לבניית האמונה בכוח העליון, אמונה הנוגדת את הפחדים הרבים שחווה המכור טרם הצטרפותו לתוכנית (Ehrlich & McGeehan, 1985). אחד הכלים הבולטים בתרגול הרוחני שצוין הקשור לצעד השני היא התפילה. כפי שפגישות האנאיי. מתחילות ומסתיימות בתפילה משותפת, כך מומלץ לחברים לפתוח את יומם בתפילה ואף לסיימו בתפילה. כמו כן, במהלך היום, נוהגים החברים להרבות בתפילה. לדוגמה, בפגישה מס. 17

סיפר חבר שהיות ועובר תקופה קשה העלה את תדירות התפילות במשך היום, וחש שהדבר עזר לו להתמודד. המנחה באותה פגישה אמרה שנוהגת להתפלל "דקת דומיה" עבור מכורים שסובלים "מחוץ לחדרים", תוך בקשה עבורם שיגיעו לאנ.איי. לטענתה חברים שהתפללה עבורם אכן התחילו לבוא, זהו מסר נפוץ באנ.איי. בפגישה מס. 18 סיפר חבר שהתחיל להתפלל בכריעה על הברכיים רק כדי להראות שעליו זה לא משפיע, אלא שעבורו "זה דווקא כן עובד", משחרר אותו מלחצים. בפגישה מס. 23 בה הנושא היה "תפילת השלווה" (נספח I) טען אחד המתחלקים שעבורו תפילה זו מהווה את תמצית התוכנית, והוא משתמש בה בכל פעם שעליו להתמודד עם אירוע לא קל, ולפחות מספר פעמים ביום. בתחילת דרכו נהג להתפלל עשרות פעמים ביום. חבר אחר התחלק על כך שבאותו יום היה עליו להשתמש בתפילת השלווה באירוע מסוים, אלא שלא השתמש בה, ניסה לשנות את מה שאין ביכולתו לשנות, נסחף עם זה וכעס. לדבריו, לו השתמש בתפילה, היה הכעס נמנע. גם עבורו התפילה מהווה את תמצית התוכנית והוא משתמש בה כמעט בכל הודמנות, גם אם רוצה שקבוצה מסוימת תנצח במשחק כדורגל.

באופן רשמי אין טכס מוגדר לתפילה, ולדברי החברים, אם היה סה, היה מעורר התנגדות. עם זאת, מקובל לדבר על תפילה תוך כריעה על הברכיים. הרבה חברים מעידים על קושי מסוים בירידה על הברכיים. בפגישה מס. 40 סיפרה חברה שאינה נוהגת לכרוע כי "אלוהים לא צריך אותי על הברכיים; מספיק שהסמים הורידו אותי על הברכיים". בפגישה זו הודה חבר בכך שלא יכול היה לקבל את עניין התפילה בכריעה. אלא שקיבל המלצה מחברים: לפני השינה לדחוף את נעלי הבית עמוק מתחת למיטתו, ובבוקר כשיתכופף להרימם, להתפלל. גישה פרגמטית זו עלתה גם אצל חברים אחרים באותה פגישה: יעצו להם להתפלל בלי להבין וכך אכן נוהגים לעשות. העמדה המקובלת היא שבכל מקרה עדיף להתפלל, והאמונה מתפתחת מאוחר יותר:

"גילינו שמהרגע שיכולנו להניח דעות קדומות בצד ולבטא אך נכונות להאמין בכוח גדול מעצמנו התחלנו לראות תוצאות, אף כי היה אי אפשר לאיש מאתנו לגמרי להגדיר או לתפוס אותו כוח שהוא אלוהים" (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1989, עמ' 39-40).

#### 4. צעד שלישי

"החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו" (אנ.איי., עמ' 16).

בעוד שהצעד השני דיבר על כוח גדול באופן לא מפורש, הצעד השלישי כבר מגדיר כוח זה: "אלוהים כפי שאנו מבינים אותו". זהו הצעד בו האמונה הדתית אליה מכוונת התוכנית לובשת כיוון מעשי. תיאור הצעד יוקדם, על כן, בהצגה פנומנולוגיה של יסודות בתפיסה הדתית של התוכנית. מאפיין מרכזי בגישה הדתית של האנ.איי., על בסיס האי.איי., הוא שהתיאולוגיה הפורמלית עצמה אינה עיקר העניין. הדגש הוא על סוג אישי-אמוציונלי של דת (Bales, 1942), כפי שהתוותה קבוצת אוקספורד, המשוחררת ממבנה ארגוני דתי (Kurtz, 1990, pp. 95). Taylor (1954, עמ' VII) טוען שהאנ.איי. לקחה את המסר המושיע של הדת והפכה אותו למעשי וניתן ליישום על ידי המכור. התוכנית מורכבת מתרפייה רוחנית פשוטה. במובן מסוים ניתן לדבר על להפוך לדתי, אך לא בדרך הרגילה (שם, עמ' 20): התוכנית משתמשת ברעיון האלוהים, אך לא נכנסת למעגל הדת הקלסית (שם, עמ' 35). היות ואין דוקטרינה דתית מאורגנת ושיטתית או הטפות דתיות, לעתים תכופות לוקח זמן רב עד שהמכור קושר את התוכנית לדת, ולמעשה הוא יכול אף להימנע מקישור זה, ועדיין להישאר בתוכנית.

Maxwell (1983, עמ' 290) מביא פרוש נטורליסטי לכוח העליון אליו מתכוונת התוכנית. לדעתו מדובר על מקורות כוח פנים-נפשיים הנמצאים מחוץ להישגו של השתיין (או המכור), מחוץ לתפיסת העצמי שלו. אלו הן אנרגיות אמיתיות, כוחות נפשיים מבחבים ולא מנוצלים. על כן, הצעד השלישי דורש כניעה של המכור, "לתת את עצמו" בידי כוחות החיים המצויים כפוטנציאל חבוי; לתת לכוחות אלו לשרור (שם).

עמדה נטורליסטית זו אינה עומדת בקנה אחד עם תפיסת האי.איי. עצמו. היות ועמדת האי.איי. הועתקה במלואה לאנ.איי., ולאור הגישה המחקרית בחיבור זה, עמדת האי.איי. תוצג כאן מבלי להיכנס לשאלות מטפיסיות.

הפרק "אנו האגנוסטיים" ב"ספר הגדול" של האי.איי. (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1989, עמ' 38-48) מביא נימוקים שאמורים לדבר אל לב הקורא-האלכוהוליסט ולשכנעו בקיום "תבונה כל-יכולה, מכוונת ובוראת כל", כמו למשל:

"אנחנו קוראים ספרים מרבי מלל ומתרפסים בוויכוחים נפוחים, במחשבה שאנחנו מאמינים שהיקום הזה לא זקוק לשום אלוהים כדי להסבירו. אילו טענותינו היו נכונות, היה מסתבר

שמוצא החיים מלא-כלום, משמעותם לא כלום, והם מתנהלים לקראת שום מקום. ... לאנשים בעלי אמונה יש מושג הגיוני לגבי פשר החיים. למעשה, לנו לא היתה תפיסה סבירה כלשהי. נהגנו להשתעשע בניתוחים ציניקנים של אמונות ומנהגים דתיים, בו-בזמן שיכולנו להבחין בכך שאנשים רבים מכל הגזעים, צבעי העוד, והרמים הדתיים, שהיו בעלי חשיבה רוחנית, הפגינו מידת יציבות, אושר ומועילות שמן-הדין היה שנחפש בעצמנו. ... כשהרבה מאות אנשים יכולים להגיד שהמודעות לנוכחות אלוהים היא כיום העובדה החשובה ביותר בחייהם, הם מציגים סיבה רבת-עוצמה מדוע צריכה להיות לאדם אמונה" (שם, עמ' 44-42).

הכוח העליון המתואר בפרק האמור הינו "רוח היקום" בוראת העולם, שלא ניתן לתפוס או לדעתו בדרך ההיגיון והבינה, אלא חייבים להאמין בו. אידיאולוגיית האיי.איי. טוענת שאצל כל אדם קיים הפוטנציאל לאמונה בכוח גדול ממנו, אלא שעקב נסיבות שונות פוטנציאל זה אינו בא לידי ביטוי. התעוררות האמונה הינה חשיפת יסוד אישי הקיים באדם ממילא, וזה מקור פנימי הקרוב לעמדת Maxwell שהובאה לעיל. עם זאת, האמונה לעצמה אינה הכוח העליון, אלא רק ההתכוונות האישית אליו, איש-איש בדרכו הוא.

האיי.איי. מוליך את האלכוהוליסט לכוח גדול ממנו, לאלוהים, ובכוח הרוחני הוא מוצא פתרון לבעייתו (Taylor, 1954, pp. 33-34). למרות שהיתה לו דעה ירודה ביותר על הדת, הוא נכנס לתוכה, היות וכל דבר אחר שניסה, נכשל. לא נותר לו דבר להפסיד, ולכן הוא פונה לאלוהים, ומחלתו נעצרת (שם). למעשה, ברגע שהשתיין הובל לנקודת ראות ברורה על מצבו חסר התקווה (צעד ראשון), הוא מובל למסור עצמו לגמרי בידי אלוהים "כפי שמבין אותו". בכוח הנמצא מחוצה לו בעיותיו נפתרות. אלא שעל מנת שהכוח החיצון לו יפתור עבורו את בעיותיו, עליו לנקוט בפעולות הדורשות יחמה וגילוי של התגברות עצמית.

האלכוהוליסט (וגם המכור) היכול לקבל את נוכחות הכוח הגדול ממנו משנה על ידי כך את המבנה הפנימי שלו, לפחות זמנית ואפשר גם קבוע. אם מצליח לשמור על תחושת קבלה פנימית זו, הוא יישאר פיכח (Tiebout, 1944). **ההצלחה של התוכנית עם כל חבר נתפסת כתלוייה בדרגה בה הוא יעבור התעוררות רוחנית.** ההתעוררות יכולה להיות מיידית ופתאומית או איטית והדרגתית, אך אין זה משנה לגבי התוצאה. התפיסה הרוחנית לעצמה, ההכרה בקיום הכוח העליון, עד כמה שתהיה מועטה בהתחלה, מתחילה את התהליך. התוכנית עוזרת להביא את התהליך תוצאה מוצלחת (שם). Tiebout מבחין בין תחושה דתית אמיתית אמוציונאלית, לבין אמונה אינטלקטואלית, ספקנית ועמומה, העוברת כתחושה דתית בדעתם של אנשים רבים. אם המכור לא מקבל תחושת מציאות וקירבה אל הכוח העליון, הטבע האגוצנטרי שלו יעלה שוב בעוצמה רבה ותחזור ההתמכרות הפעילה. גם Jones (1970) שותף לדעה זו הרואה קשר ישיר בין מידת הדתיות למידת ההחלמה. שני המחברים הללו מדגישים את חשיבות התוכן הדתי של התוכנית, הנתפס על ידם כתורם חיוני להצלחת התוכנית.

לפי התוכנית, עזרה אנושית, עד כמה שתהיה נדיבה, מבינה ותומכת, אינה מספקת. ראשית, על אף האינטנסיביות שבתהליכי העזרה ההדדית, בלתי-אפשרי שהם יהוו חומת הגנה שלמה, בכל עת, מצב או מקום (Kessel, 1962, pp. 155-156). שנית, התמיכה ההדדית מצביעה על הדרך ומסייעת לעלות עליה בשלבים הראשונים, אלא שהאיום רק נדחק ולא נעלם לגמרי. ההתקדמות בזמן וכוח ההרגל מחלישים את מידת ההשפעה של העזרה האנושית. כמו כן, המכור שהשתנה וחי חיים נקיים מסמים מתחיל לשכוח את מאבקי העבר; אם הוא מוצא את מבחן החיים אכזרי מדי הוא עלול לחשוב על הפתרון הישן (שם). השיטות המעשיות והפסיכולוגיות שנלמדו על ידי התוכנית הן רק הכנות, כללי התנהגות שמישים. **הביטחון האמיתי תלוי בהכרה בכוח עליון שתמיד מגן ויגן על המכור מפני עצמו, בהרגשת נוכחותו גם בתוך האדם ובכניעה לרצונו הריבון** (שם). התוכנית מציעה אמצעים רבים לעזור לאדם להישאר נקי, אבל רק אלוהים יכול לשמור עליו נקי (Taylor, 1954, pp. 41).

Brundage (1985) רואה את הצעד השלישי (כמו את קודמיו) כמעלה ברירה בלתי-אפשרית: המכור אינו יכול לנהל את הכוח העליון, ומצד שני לא יכול לשאת את ההשפלה שבמצבו חסר האונים. אבל אם הוא מקבל את הנכונות של הכוח העליון לדאוג לו, הוא מגלה אפשרות שלישית, שהיא ענווה. בכוחה הוא לוקח את הצעד השלישי. כדי לעבור זאת, עליו לעזוב באופן מוחלט את דרך חשיבתו הישנה, ואז הוא מרגיש "נולד מחדש"; הוא עזב את המלכודות הישנות ותפס עמדה נייטרלית לגביהן, בה הוא חש מוגן ובטוח (שם). תהליך זה דורש פעולה של רצון המשמש כמפתח, להביא בענווה את רצונו לקו אחד עם רצון הכוח העליון. מערך זה הוא מהות ההחלמה כמו שהרצון העצמי הוא מהות ההתמכרות. המכור שחש שהתלות בכוח העליון תבטל לחלוטין את העצמי שלו, מגלה שככל שהוא תלוי יותר, באופן פרדוקסלי הוא הופך לעצמאי יותר (שם).

גם לדעת Olitzki & Copans (1991, עמ' 29-30) הפעולה של הצעד השלישי, **עצם ההחלטה המנוסחת בצעד, מראה שהאדם התחיל לקחת בחזרה שליטה על חייו**, בניגוד למצב בו

הסמים והאלכוהול ערפלו את יכולתו להחליט. המחברים מצטטים ממקורות יהודיים (פרקי אבות) שזה שלוקח על עצמו את עול רצון האלוהים, משוחרר מנטל העולם. כמו כן, מומלץ בפרקי אבות להפוך את רצון האלוהים לרצון האדם, כך שאלוהים יהפוך את רצון האדם לקדוש (שם, עמ' 35).

אחד ההיבטים למסירת החיים האישיים להשגחתו ורצונו של אלוהים הוא התפיסה המוסרית המתפתחת אצל החברים, שצוינה כבר בהקשר אחר. העיד על עצמו חבר (פגישה שוטפת מס. 40) שאמנם אינו יודע בברור מה אלוהים רוצה ממנו, אבל בהחלט הוא יודע מה אלוהים אינו רוצה ממנו, ודרך זה הוא יכול לפעול. ההתנהגות הבלתי-מוסרית המאפיינת את עברו של המכור נתפסת כביטוי של מחלת ההתמכרות, של הרצון החולה של המכור. נטישת הרצון האישי מהווה נטישת אותם "דפוסי העבר" בלתי-מוסריים. על כן, המאבק בין התנהגות, דיבור או מחשבה מוסריים ובלתי-מוסריים הינו ביטוי למאבק בין רצון המכור החסר-אונים בפני המחלה, לבין רצון האלוהים. תוכנית הצעדים כולה, כנוגדת למחלת ההתמכרות, נחשבת כמתנת האלוהים, ולכן קבלת המלצותיה היא עשיית רצון האלוהים. למכורים הנצמדים לתוכנית, לימוד ויישום הצעדים בחיי האדם דורש סגנון חיים עם יושר קפדני, הנתמך, מעודד ומחזק בפעילויות התוכנית השונות (Kurtz, 1990, pp. 99).

לגבי אופן הניסוח המילולי של הצעד, עולות מספר נקודות. במקור האנגלי הצעד נפתח במלים "We made a decision" – "עשינו" החלטה. באופן פרדוכסלי, הפסיביות לכאורה הנובעת ממוסרת הרצון והחיים להשגחת הכוח העליון דורשת פעולה אקטיבית. על החבר להגיע להחלטה לעשות זאת, ולמעשה, כפי שהעידה חברה, מדובר על **תהליך רצוני פעיל הנמשך לאורך החיים עם אחריות אישית עליו** (פגישה שוטפת מס. 22). על פי מתחלקת אחרת, באותה פגישה, הצעד נתפס כפעולה של בגרות אליה חוזרים גם במהלך עבודה על צעדים מתקדמים יותר. אולי בפעם הראשונה מאז שהחבר החל להשתמש בסמים, הוא לקח על עצמו באופן עצמאי החלטה אקטיבית ופועל על מנת ליישמה בכל תחומי חייו (אנ.איי., עמ' 21). הבסיס להחלטה זו היא האמונה אליה הגיע בצעד הקודם, המתבססת מצידה על התקווה ש"הנס" אותו ראה אצל מכורים נקיים אחרים יחזור גם אצלו.

"למסור את רצונו וחיינו" – יתכן שניסוח זה מעורר התנגדות ראשונית בגלל מידת ההכנעה המובעת בו. עבור המכור שהגיע לצעד שלישי, הצעד מובן מתוך קודמיו. הוא כבר הכיר בכך וחווה על בשרו שכמכור, נהג פעמים רבות להעביר את חייו ורצונו לרשותו של כוח הרסני, ההתמכרות (שם). על כן, **כדרך להשתחרר מההתמכרות**, הוא מחליט למסור את רצונו וחיייו להשגחת אלוהים. עצם ההחלטה אינה דורשת מהאדם להיות דתי, אלא רק **נכונות לנסות**, והיא מביאה את החבר ליישום של האמרה: "כנות, ראש פתוח, ונכונות לנסות – אתם אנו על הדרך הנכונה". הכנות היא דרישת הצעד הראשון, "ראש פתוח" – דרישת השני, והנכונות לנסות – דרישת השלישי. ישומן של הדרישות הללו נתפס כדרך הנכונה, דרך האנ.איי. להחלמה.

"להשגחת אלוהים" – לא לרשותו של אלוהים, כי אם רק **להשגחתו**. בכל עת יכול החבר לקחת בחזרה את רצונו וחיינו, אין כל כפייה במצב והוא נתון לבחירת החבר (אנ.איי., עמ' 21). הצעד מדבר על הכנעה אישית שבשום פנים ואופן אינה מוליכה לפסיביות, אלא אמורה דווקא להוביל לאחריות גדלה ופעילה. לטענת מתחלק בפגישה מס. 40, הוא אינו אמור לבטל את עצמו במובן של הפסיק להיות, אלא היות ולבד הוא אינו יכול, אז הוא מוסר עצמו להשגחת אלוהים. הוא ממשיך להתקיים ולרצות, אבל תחת ההשגחה האלוהית. זהו הביטוי המעשי להכנעה אליה התכוון הצעד הראשון. ההכנעה היא לטובת כוח גדול וחזק מהחבר, והיא מוליכה לתחושת בטחון ורווחה. קיימת הפחתה בפחדים ובחרדות לטובת התפתחות האמונה.

"אלוהים כפי שאנו מבינים אותו" – זהו אחד ממוקדי כוח ההשפעה של התוכנית, היותה מצביעה על אלוהים ומשאירה בידי האדם עצמו את הזכות להבין את המשמעות של כיוון זה. היות וכך יכולה היתה התוכנית להתקבל אצל בני דתות ואמונות שונות, ולהתקיים בקביל לאותן אמונות שונות. אין התוכנית אומרת לחבר דבר על טבעו של האלוהים, למעט מספר הכללות שיחסית לתיאולוגיה פורמלית קל לקבלן לאדם מכל רקע שהוא, ואפילו על רקע של התמכרות וחוסר אמונה קיצוני הנלווה אליה. בפגישה מס. 14 התוודה חבר שבזמן ההתמכרות הפעילה חשב, מתוך ניתוק מוחלט עם הסביבה, על המרת דת לנצרות, כפתרון. אחרי תקופה של כשנה וחצי בתוכנית החל מתקרב לשורשים היהודיים: מניח תפילין לעתים, מתפלל בבית כנסת. התוכנית נתפסת אצלו כקשורה בשינוי זה, על אף שמשאירה בידינו את הגדרת הכוח העליון.

פתיחות זו של התוכנית מקלה על קבלת האידיאולוגיה שלה מחד, אך מאידך, ברוח הוולונטריים האופייני לתוכנית, היא מעבירה את מלו האחריות לאמונה על **האדם עצמו**, היות ואין דוקטרינה נוקשה המתווה דרך באופן החלטי:

"הזכות לאלוהים כפי שאנו מבינים אותו היא טוטאלית. בגלל שיש לנו זכות כזו, נחוץ להיות

כנים עם אמונתנו אם אנו רוצים לגדול רוחנית" (אנ.איי., עמ' 21).

גם הפרק מתוך ספר האי.איי. המציע נימוקים להתפתחות האמונה בכוח העליון, משאיר את אופי האמונה בידי החבר עצמו (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1989, עמ' 40). גישה זו מבטאת את הקבלה ללא-תנאי ואי-הדחייה המוחלט של התוכנית:



"למרבה ההקלה, גילינו שלא היינו צריכים להתייחס לתפיסת אלוהים של אחרים. בתפיסתנו, ככל שהיתה בלתי-מספקת, היה כדי לאפשר את הגישה ולחולל מגע עמו... גילינו שאלוהים לא מעמיד תנאים יותר מדי קשים למחפשים אותו. בעינינו, ממלכת הרוח רחבת ידיים, מקיפה-הכל; היא לעולם לא בלעדית או דוחה לגבי מי שמחפש בכנות. היא פתוחה, אנו מאמינים, לכל בני האדם. לכן, כשאנו מדברים אתך על אלוהים, כוונתנו לתפיסתך של אלוהים" (שם).

כיצד בא הצעד השלישי לידי ביטוי מעשי בחיי החברים? מבחינת המתח הקיים בין גישה חומרנית לרוחנית, התוכנית מציעה קו פעולה רוחני חד משמעי אליו **מתכוון** המכור. ניתן לראות את העבודה העצמית במסגרת הצעדים כמאבק אישי בגישה החומרנית האופיינית להתמכרות הפעילה. כישלון במאבק הוא עדות לחזקה של המחלה. הצלחה נחשבת כהתקדמות. בהקשר זה, החבר שעובד את הצעד השלישי, בכל פעולה יומיומית שהוא עושה אמורה להיות מקושרת לכוח העליון משני היבטים: גם היותה מוקדשת לאלוהים ונעשית בהנחייתו, עשיית רצונו ולא רצון המכור; וגם היותו מסוגל לבצעה מכוח התמיכה והעזרה של אלוהים. הצעד השלישי מהווה שינוי מוצהר בסולם הערכים על פיו נבחנות אותן פעולות יומיום: ירידה בחשיבות הערך החומרי מול עליה בחשיבות העבודה העצמית וערך ההתפתחות הרוחנית, הנתפסים כרצון האלוהים (פגישה שוטפת מס. 5). בפגישה מס. 40 סיפר חבר ששינוי ערכים זה גרם לו להודות בביצוע עבירה שלפני כן התכחש לה, לאור חשיבות האמת כערך רוחני, לעומת חשיבות פחותה לסיכון שבמאסר.

בפגישה מס. 16 היה מתחלק שקיבל את רשות הדיבור, ניסה להתחיל בדיבור ולא הצליח, עקב גמגום בלתי-נשלט. חזר שוב ושוב על המשפט הראשון בו "נתקע". אחרי מספר לא מועט של ניסיונות-נפל נפרץ המחסום, והחל לדבר בשטף. טען שאלוהים הורה לו להתחלק והוא לא יכול היה להתחמק מההוראה. אפילו מעט כועס על אלוהים על כך, אבל אינו חפץ בכעס. בסוף ההתחלקות, לאחר ששחרר מטען של סבל אישי רב, העיד שנרגע מכעסו. מתחלק אחר סיפר שיום קודם מצא עצמו שקוע בדאגות כלכליות. בערת אמונה באלוהים הדואג לצרכיו ניסה לסלק מחשבות אלו. לאחר מספר ניסיונות-שווא, הצליח. טען שבאמצע הלילה שלאחר מכן קיבל שיחת טלפון שחיסלה את סיבוכו הכלכלי.

הצעד השלישי מוליך את החבר לאמונה **שכל הקורה אותו הוא ביטוי לרצון האלוהים**. קיימת הנחיה אישית תמידית של החבר על ידי הכוח העליון. כך, בפגישה מס. 30, הודה חבר לאלוהים על שהנחה אותו להגיע באותו ערב לפגישה, כי היתה חשובה לו. חבר שרצה להתחלק בפגישה מס. 40 ולא הספיק, אינו כועס על כך כי זהו רצון האלוהים. יש מכורים שאף מודים לאלוהים על התמכרותם, כי בגלל התמכרותם זכו להגיע לתוכנית ולעלות על דרך ההתפתחות רוחנית. כמו כן, מודים על התנסויות יומיומיות בלתי-נעימות הנתפסות כמבחן אישי לאדם, התנסות שתוכננה עבורו ברצון האלוהים על מנת לעזור לו ב"גדילה". המסר המוצהר הוא שכל התנסות שמגיעה לאדם יש לו את הכוח להתמודד עמה, כי אחרת, "ברוח אלוהים אהב", היתה נחסכת ממנו. התנסות שהחבר עמד בה מעודדת את רוחו, מחזקת אותו ומגבירה את אמונתו.

לדוגמה, בפגישה מס. 21 העיד חבר על התנסות בלתי-נעימה בה נלקח לתחנת המשטרה, נחקר באופן לא-עדין, ולאחר איום במעצר, שוחרר. טען שבמהלך כל האירוע הזכיר לעצמו שמדובר על מבחן שביכולתו להתמודד עמו, וכך הציל עצמו מהתנהגויות מן העבר שעלולות היו לסבכו עוד יותר. בכעס שעורר בו האירוע הוא נאבק באמצעות ההבנה שהוא בעצם משלם על עברו הפלילי העשיר. בפגישה מס. 34 שיתף מתחלק את הנוכחים בכך שהוא אמור להיכנס למאסר מספר ימים לאחר הפגישה. טען שלמרות שחש פחד הוא אינו דואג כי נאמרו לו שמי שדואג אינו מאמין באלוהים, והוא רוצה להאמין. עם זאת, סיפר שהוא מתפלל לדחיית ביצוע גזר הדין, וביקש מכולנו להתפלל עמו, דבר שנעשה בו ברגע בצוותא. יש לציין שקיבל את הדחייה המיוחלת.

לעומת זאת, מתחלק בתחילת דרכו טען על כעס על אלוהים, המקושר לצעד השלישי (פגישה שוטפת מס. 25). שומע מחברים שמומלץ לעשות את רצון האלוהים, וכועס. לפני הפגישה תכנן לא להגיע כי חיכה לצלצול טלפון מבנו הנמצא בחו"ל ואשר הוא מתגעגע אליו. הבן לא צלצל. נאמר לו על ידי חברים שלפגישה כדאי להגיע, ולגבי הטלפון מהבן – זהו רצון האלוהים. פה התעורר רוזו. במקום לחכות לשיחה עם הבן, מצא עצמו שוטף את המקלט כי היה בתורנות לפתיחת המקלט, וחש אחריות לתפקיד.

אצל חברים אחרים ההסתייגות מהצעד לא תמיד מקבלת היבט מילולי, אך בחינת עובדות חייהם יכולה להראות שלא הרצון האלוהי הוא השליט. למעשה, כדי לסייג את האמור כאן ולהעמידו ביחס הנכון אל המציאות, מדובר כאן בעיקר על השאיפה המוצהרת של הצעד. הדוגמאות שהובאו הן במקרים בהן שאיפה זו זכתה להתגשמות. אך רוב חייהם של מרבית המכורים הם מאבק בלתי פוסק בין שאיפה זו לבין נטיות אחרות שלהם. הביטוי למאבק הוא מחד הנפילות הבלתי נמנעות, והפעולות הנעשות בניגוד לרוח התוכנית ולהצהרות הפועל עצמו, ומאידך, המשך המאבק וההתכוונות תוך צבירת התנסויות בהן הצעד כן זכה למימוש. מאבק זה, אם נערך בהצלחה, אמור להוביל את

החברים אל המשך הדרך, אל הצעדים בהם קיימת בדיקה אישית, ניסיון לסילוק "פגמי האופי" של האדם, וכפרה על טעויות העבר. כישלון במאבק הינו חזרה ל"רצון החולה" של החבר, ל"דפוס העבר", ויכול להוביל למעידה או לנטישת התוכנית.

#### 5. צעדים רביעי, חמישי, שישי ושביעי

4. "ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד".
5. "התוודינו בפני אלוהים, עצמנו, ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו".
6. "היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו".
7. "ביקשנוהו בענווה שי שחרר אותנו מחסרונותינו" (אנ.איי., עמ' 16).

הצעד הרביעי פותח סדרה של צעדים של בדיקה עצמית נוקבת ותיקון עצמי לאור תוצאות הבדיקה. מבחינת תוכנם צעדים אלו מהווים תת-קבוצה בתוך כלל שנים-עשר הצעדים, על כן נמצא לנכון לקבצם כאן יחדיו.

לפי Bean (1975) מהות הצעדים הללו בשפה מקצועית היא **וידי וקתרסיס**. Brundage (1985), לעומתה, אינו מבטל את האפיסטמולוגיה של התוכנית, ולדעתו סדרת צעדים זו מגדירה את העצמי כנגד הכוח העליון ("וידי") ומשלימה בינו לבין הכוח העליון ("קתרסיס"). סילוק המגרעות האישיות מהווה צעד של **הסרת מכשולים המפרידים בין האדם לכוח העליון**.

לאחר הצעד השלישי מוכן המכור לגישה חדשה להתמכרותו הכוללת תרגילים רוחניים. מטרת התרגילים הללו מובעת בצעדים האחד-עשר והשנים-עשר: "שיפור הקשר ההכרתי עם אלוהים" והשגת "התעוררות רוחנית". הראשון מבין התרגילים הוא בחינה וניתוח עצמי. זהו הראשון בסדרת צעדים, המציעים למכור מה הוא יכול לעשות עבור עצמו בדרך של שיתוף פעולה עם מה שהכוח העליון עושה בעבורו (Taylor, 1954, pp. 73-78). בחינה עצמית זהירה ולעומק פועלת כמטרה, סוללת את הדרך לבריאות נפשית וגופנית. התוכנית מדגישה שימון אישי צריך להיכתב בתדירות גבוהה ולכלול כל מגרעת העולה על הדעת, קטנה או גדולה, גם כאלו המתייחסות מעבר להשלכות המעשיות של ההתמכרות. הצעד הרביעי נובר עמוק בלבטים בסיסיים של האישיות, לבטים שהם חלק מקיומו של המכור כשהוא נקי מסמים או תחת השפעתם, ומעלה אותם על פני השטח כדי שניתן יהיה להילחם בהם בצעדים העוקבים.

ההתמכרות נתפסת בתוכנית כקשורה עם תכונות אופי אחרות, כגון: קנאה, גאווה, רגישות יתר, חרדה, וכדומה. כל עוד תכונות אלו קיימות, המכור נמצא בסכנה (Kessel, 1962, pp. 157). כדי לשמור על ניקיונו מסמים, עליו לשנות את כל אופיו, להתאימו לאורח החיים החדש. שינוי זה אינו אפשרי בכוחות האדם בלבד, זהו הצורך הפנימי בכוח העליון (שם), המובא לידי מימוש בצעדים ארבע עד שבע.

Bales (1942) מציין שהיומן המוסרי הנתמך באי.איי. (צעדים רביעי ועשירי) יש לו מקבילים במספר תוכניות טיפול. הייחוד של התוכנית הוא ההכרה והרישום של הטינות האישיות בעבר ובהווה, היות והן נתפסות כגורמי מפתח בהתמכרות. התוכנית מנחה את החבר לראות טינות אלו באור חדש, לא כנגרמות בגלל מעשי הזולת, אלא כנובעות ממנו. התפתחות ראייה כזו מעמידה אותן במקום חדש אצל החבר, בו יכולתן להשפיע נמצאת בירידה.

Olitzki & Copans (1991, עמ' 37-41) רואים את הצעד הרביעי כהתמקדות בהחלמה האישית, המקבילה ל"חשבון הנפש" על פי המסורת היהודית. יש בצעד יסוד של קבלה עצמית – באמצעותו מגלה האדם מי הוא. המחברים מביאים ציטוט ממקורות יהודיים הגורס שאם אדם רואה סבל כואב שבא עליו, עליו לבחון את מעשיו כאחראיים לסבל. מטרת הצעד הרביעי הוא בחינה כזו על מנת להמשיך את תהליך ההשתחררות מהסבל.

חבר הכותב את הצעד הרביעי עושה זאת כאילו והצעד החמישי אינו קיים. כלומר, הוא כותב זאת לעצמו מבלי כל כוונה לשתף עוד אדם בכתוב (אנ.איי., עמ' 24). גישה כזו נועדה להבטיח כתיבה כנה שלא על מנת להרשים קורא עתידי. המטרה היא "חשבון נפש נוקב" באמצעותו האדם חוקר את עצמו לפני ולפנים כדי להשתחרר מתבניות קיימות. צעד ארבע אינו מקביל להתחלקות הפומבית הנהוגה באנ.איי., אלא מהווה חדירה אישית עמוקה הרבה יותר לבכי נפשו של החבר. על אף שהצעד הרביעי נכתב במתעלם מהחמישי, בסופו קיימת דרישה מהירה לעבור לחמישי, כי:

"לאף ספירת מלאי כזו לא נשארת השפעה לזמן בלתי-מוגבל, אלא אם אנו ממשיכים בקפידה ביסודיות את צעד חמש" (אנ.איי., עמ' 25).

הצעד החמישי נתפס כמפתח לשחרור, צעד של קתרסיס, כי אותם דברים שעלו בצעד הרביעי, הנדמים בעיני החבר כנוראים, יוצאים החוצה. המכור לא עוד מסתיר אותם לעצמו בלבד, כי: "דפקטים וחולשות אלה גדלות בחושך ומתות כשהן מוצאות לאור" (שם, עמ' 26). ברגע שהחבר הוציא את פגמיו מרשות עצמו והודה בהן בקול באופן רצוני וזוהם מצידו "בפני אלוהים ואדם נוסף", הוא מתחיל להשתחרר מהם, היות ובמו ידיו הוא הסיר את מעטה הסודיות שאפף אותו כמכור (שם, עמ' 27).

הצעד החמישי מבחין בין לחוש את הדברים בלב, לבין תרגומם למחשבה (Olitzki & Copans, 1991, pp. 45-46). "להודות בפני אלוהים" פירושו הודאה בלב, בעוד שניסוח הדברים בפני "אדם נוסף" מחייב את תרגומם למחשבה לפני אמירתם. Leach & Norris (1977, עמ' 461) רואים בצעד החמישי התחייבות נוספת להחלמה: המכור מזהה עצמו בפני מכור אחר כמכור המנסה להחלים. כמו כן, ברגע שהאדם שומע את עצמו מתייחס לאותם רעיונות ורגשות שהסתיר עמוק מקרבו, החשיבות של חלקם פוחתת (Twerski, 1990, pp. 50). היות והרגשות והרעיונות שעלו בצעד ארבע נתונים לעיוות רב מעצם טבעם, צעד חמש מספק אפשרות לבחינתם מנקודת ראות שונה.

ההפרדה בין הצעד השישי לשביעי הינה כדי לאפשר למכור להגיע ל**נכונות שלמה** להשתחרר מפגמי האופי שלו. הצעד השישי דורש מהאדם להיות מוכן לגמרי שאלוהים ישחררו מפגמיו, לאחר שאותו אדם, שהיה נטול אמונה, זעק אליו בבקשת עזרה (Twerski, 1990, pp. 59). כל עוד חפץ המכור לשמר משהו מפגמיו, לא יצליח להשתחרר מהם. רעיון ה"וויתור על האני" והכנות שעלה בצעד ראשון, מובע בצעד השישי בצורה של דרישה שאינה משתמעת לשתי פנים; המכור חייב לוותר בכנות על כל מרכיבי אישיותו המוגדרים כפגמים, ולהיות מוכן להשקיע מאמץ בשינוי מתאים בסגנון החיים (שם). נכונות מלאה זו היא נקודת המעבר בין חייו הקודמים כמכור לחייו החדשים כמחלים:

"במשך הזמן אמונה, ענווה וקבלה של דברים, לוקחים את מקום הגאווה והמרי. אנו לומדים לחוש טוב יותר כשהנכונות גדלה לתקווה. אולי לראשונה אנו רואים חזון של חייו החדשים. בהתגלותו, אנו הופכים את נכונותנו למעשה על ידי מעבר לצעד שבע" (Narcotics Anonymous, 1988, pp. 34).

במקביל לצעד השלישי, גם הצעד השביעי מתייחס לשני הצעדים הראשונים (Twerski, 1990, pp. 63-66). לאחר ההודאה בחוסר האונים של האדם כשהוא לבדו, וההכרה בכוח עליון היכול לשחרר מחולשות, באה הבקשה הצנועה לכך. ללא ענווה לא תהיה התקדמות, השינוי לא יתאפשר. הענווה היא הכרה אמיתית בערך עצמי, קבלה עצמית של המגבלות והידיעה שפגמי אופי אינם נעלמים בפשטות, אך בעזרת האלוהים ניתן להשתנות (Olitzki & Copans, 1991, pp. 63).

כמו קודמיו, הצעד השביעי אינו צעד פסיבי אלא צעד של פעולה משולבת עם תפילה. מטרת הצעד העיקרית היא: "לצאת מעצמנו ולהתאמץ להשיג את רצונו של הכוח העליון" (אנ.איי., עמ' 29). הדרך לכך היא באמצעות נטישת ההתנתקות וההתבודדות האופייניים להתמכרות הפעילה. הצעד החמישי פתח את חומות המכור בפני אדם אחר, והצעד השביעי עוזר לו לקבל את ביקורת הזולת כהדרכה. הגישה היא שרצון האלוהים מובע לעתים באמצעות אותו זולת, ובעזרת הענווה המודגשת בצעד, ניתן לראות זאת (שם).

החבר שעבר את מסלול הצעדים ארבע עד שבע מפנים את תהליך השינוי עד שחש עצמו כנולד מחדש. יחסית למספר הנוכחים בפגישות אנ.איי., מעט מאוד מכורים עברו שלב זה וגם אלו הנמצאים בו בפועל אינם מרובים.

את מרואיין 13 פגשתי לאחר שסיים צעד שביעי ולפני התחלת השמיני. סיפר שבתחילת דרכו הקבוצה הייתה עבירה את הכוח העליון והתחליף המלא לשימוש בסמים ולחיי העבריינות. היתה תלות בקבוצה שהתבטאה בתחושה חזקה של: "בלעדיכם אני לא יכול". עם ההתקדמות בצעדים הפך הצד הרוחני, האמונה באלוהים, למרכז. היות ואלוהים תמיד אתו, לא מפריע לו גם להיות לבד. התוכנית לגביו היא דרך לעבודת אלוהים, ואחת המטרות הנשאפות בעיניו היא שיפור הקשר ההכרתי עם אלוהים (ראה צעד 11 בהמשך). בזמן הראיון היה המרואיין לאחר סיום הכשרה מקצועית, והביע עניין להרחיב את אופקיו בנושאים רבים. הוא מעוניין ללמוד את שלא הספיק בשנות ההתמכרות הארוכות. טען שמבחינת השפה בה משתמש והמעשים אותם עושה אינו אותו אדם שהיה, ויתרה מזו, לו היה בעבר רואה את עצמו כפי שנראה בזמן הראיון, לא קל היה לו לקבל זאת. מאידך, גם לא קל לו להבין איך עשה את שעשה בעבר. כל צורת תפיסת העולם שלו עברה שינוי מהותי. רואה את עצמו בעבר כאדם שהיה עטוי במסכות אותן הוא הסיר באמצעות הכנות, ומגדיר את התנהגותו אז כפחדנית. בהווה הוא מקפיד על יושר, מאבק רצוף בטינות ובכעסים, התגברות על מקרים בהם נפגש על ידי הזולת, ופיתוח הרצון להעניק משלו לאחר. חבר זה עובר במקביל טיפול מקצועי, אך הוא בוחר לייחס את מרב השינוי לתוכנית ולאלוהים. כחלק ממאבקו בהתמכרות ניסה החבר להפסיק גם את עישון הסגריות, אלא שעל אף התקדמותו בתוכנית, טרם הצליח בכך.

מרואיין מס. 16 העיד על משבר חמור אליו נקלע תוך כדי עבודה על הצעד הרביעי, לאחר כשנתיים של ניקיון (הייתי עד להתפתחות המשבר, לשיאו, ולרגיעתו ההדרגתית). כתיבת הצעד נמשכה אצלו כשמונה חודשים והגיעה לכמאה ושמנים עמודים כתובים, ובמהלכה נכנס עמוק לנבכי נפשו ונתמלא חרדה ממה שעלה. התמקדותו היתה בשלילי בעיניו בלבד, על אף שמומלץ לערוך חשבון נפש נוקב ולציין את כל הנגלה, גם החיובי (אנאיי, עמ' 24). את הצעד החמישי השעה, כך שנותר לבדו עם החיטוט העצמי המוגזם והפרשנות השלילית. המשבר שעבר אופייני בחרדה גבוהה, תחושת "היתפסות" וחוסר-מנוחה בגוף, חוסר ריכוז, שקיעה בדיבור מרובה, וכדומה. היה מגיע לפגישות התוכנית אך לא הצליח להשתתף בן והיה יוצא ונכנס, מטייל הרבה סביב המקלט הלך וחזר ללא מטרה. אחת מהמלצות החברים היתה לשחרר במהירות את הצעד הרביעי, כלומר, לעבור לחמישי. כשהחל בכך, החל להירגע. לאחר שנרגע משמעותית, חזר וכתב שוב את צעד ארבע בצורה עניינית יותר, "פתח" אותו בפני החונך (צעד חמישי) ועבר לצעד השישי. שנה לאחר מכן עדיין ישנם אצלו שרידים לחרדה הקיצונית שחוה.

## 6. צעדים שמיני ותשיעי

8. "ערכנו רשימת האנשים בהם פגענו והיינו נכונים לכפר בפניהם".
9. "כיפרנו במישרין בפני מי שאפשר, למעט שמעשה זה יפגע בהם או באחרים" (אנאיי, עמ' 16).

צעדים שמיני ותשיעי מהווים תרגול רוחני הממשיך את תהליך הפיוס של האדם, כחלק מניסיון "לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים". לאחר פיוסו עם עצמו ועם הכוח העליון, צעדים אלו מכוונים אותו להשגת **פיוס עם החברה** (Brundage, 1985). הדרך להשגת הפיוס היא באמצעות מנגנון **הפיוצי** (Bean, 1975). גם כאן התהליך מחולק לשניים: הבעת הנכונות והביצוע בפועל. פעולת הרישום של צעד שמונה, כשאר ההמלצות לפעולה של התוכנית, דורשת הבעת נכונות. הפעולה לעצמה, **ללא** הנכונות **אינה** מספקת (Leach & Norris, 1977, pp. 462). הנכונות היא להבין את הזולת על כאבו וסבלו, אף מבלי להיות מובן על ידו. הנכונות לכפר מהווה התחלה של תהליך בו המכור סולח לאחרים ואולי גם זוכה למחילתם (אנאיי, עמ' 30). לשם כך, על המכור להתעלם מתחושתו שהוא היה הקורבן, מכל הצדקה עצמית והאשמת הזולת. כפי שעולה בכל מרכיבי התוכנית, ההתרכזות היא במעשיו של החבר בלבד ובמקום שהם הולידו, ולא שיפוט ערכי של מעשי הזולת.

צעד שמונה מהווה הודאה בכך שהאדם אכן עשה מעשה רע שצריך לכפר עליו, קבלה אישית של יכולתו ליפול, עם לקיחת האחריות הבוגרת על נפילותיו (Twerski, 1990, pp. 69-70). הצעד מדבר על אשמה ריאליסטית, פגיעה שהתרחשה במציאות, ועל הנכונות לתקן פגמים הקיימים במציאות (Twerski, 1984, pp. 83). החלוקה של התהליך לשניים עוזרת למכור לבצע את תהליך ההודאה באובייקטיביות יחסית, תוך התעלמות מהמכשולים הצפויים מהכפרה עצמה. במקביל לצעד ארבע, אופן ביצוע זה מאפשר בחינה מעמקת של מעשי החבר מבלי שתושפע הבחינה מתוצאותיה האפשריות.

עצם עריכת הרשימה של צעד שמונה ממשיך את תהליך בניית המודעות שהחל בצעד ארבע (אנאיי, עמ' 31). החבר לומד על יחסו לזולת ומאמץ נקודת ראות חדשה על עצמו ויחסיו החברתיים. כתוצאה מכך הוא מתחיל להשתחרר מתחושות של חרטה ואשם. אשמה בריאה מתפתחת כתוצאה ממשעי העבר שפגעו בזולת, כפי שכאב מתריע בפני הגוף על חק אפשרי (Twerski, 1990, pp. 76-80). צעד תשע מאפשר לסלק אשמה בריאה כזו אצל המכור. פעולת הפיוצי צריכה להיות כתוצאה של הבחנה **שמהו מוטעה צריך לבוא לידי תיקון**, ואין בה יסוד של ענישה. לכן, לעתים מספיקה התנצלות כנה (שם). לעתים לא ניתן כלל לבצע בפועל את הפיוצי או הכפרה על מעשי העבר, ואז עצם הנכונות המלאה שהובעה בצעד שמיני דיה כדי להשיג את מטרת הצעד (אנאיי, עמ' 32).

הצעד התשיעי דורש מהמכור לכפר ישירות ובהדמנות הראשונה על מעשיו, ומבלי לחשוש מתגובת האדם אשר בפניו הוא רוצה לכפר. עם זאת, אם קיימת אפשרות שעריכת הצעד תיקן לזולת, עצם הנכונות מספיקה. התוכנית מכוונת כאן לפיתוח רגישות והתחשבות במצבו של הזולת (שם).

פן נוסף לכפרה העולה מצעד תשע הוא השאיפה לכפר בפני החברה ככלל על המקום שנגרמו לה בתקופת ההתמכרות. עצם ההשתתפות בתוכנית, השמירה על הניקיון מסמים, רכישת מקום חיובי בחברה והערה למכור אחר מהווה אמצעי לפיוצי החברה (אנאיי, עמ' 32).

מבין המכורים ששמעתי מתחלקים ואלו שרואיינו על ידי, אף לא אחד דיבר ממש על צעדים שמונה-תשע כלשונם. עם זאת, במהלך התחלקויות רבות עלה העניין של מעשי העבר והשאיפה לתקן ולהשתחרר מהאשמה. לדוגמה, מכור שפגע ברכוש אנשים קרובים לו, וידע שהפגיעה אצלם היא גם ברמה רגשית, אך הם לא ידעו שהוא הפוגע. מעשה זה היה נדבך חשוב בהתפתחות מניעיו להתנקות מהסמים. לאחר מספר חודשי ניקיון, חש בצורך לכפר על המעשה. היה נמלט מחברתם של אותם אנשים בגלל האשמה, אך טרם הגיע לשלב בו יכול היה לבצע את צעד תשע, להודות ולכפר בפניהם על הפגיעה. בשלב מסוים נודע להם העניין על ידי גורם שלישי, והם הצהירו על מחילה שלמה. אמנם חש תסכול שלא הוא שסיפר להם, אך מאידך, ההקלה באשמה היתה מובחנת. חבר אחר סיפר שלאחר שגנב את חסכונו של קשיש, נפטר הלה משיברון לב (פגישה שוטפת מס. 38). במשך שנים העיק המעשה על מצפוני של המכור. לאחר שהתנקה הדליק נרזיכרון לזכרו של אותו ישיש, כאמצעי כפרה, וחש הקלה. באותה פגישה (מס. 38) עלו מספר סיפורי עבר של חברים מהם התברר על אשמה כבדה שרדפה אותם עוד בתקופת השימוש בסמים ולעתים היתה הגורם להגברת ההתמכרות כחיפוש מפלט מהאשמה. ההתקדמות בצעדים מוליכה לקראת שחרור הדרגתי מאותה אשמה, אך כאמור, לא שמעתי התייחסות ישירה לצעדים שמיני ותשיעי שזהו עניינם.

## 7. צעדים עשירי, אחד-עשר ושנים-עשר

10. "המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד".
11. "ניסינו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת".
12. "כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו למכורים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו" (אנ.איי., עמ' 16).

בעוד שהתרגילים הרוחניים של צעדים ארבע עד תשע התייחסו לעברו של המכור, התרגילים של שלושת הצעדים האחרונים מתייחסים להווה. ההנחה היא שהמכור שהגיע לצעדים אלו השתחרר כבר הן מרוב פגמי האופי שאפיינו אותו כמכור, והן מרגש האשמה לגבי מעשיו בעבר. מסיבה זו כונסו כאן שלושת הצעדים הללו יחדיו. הם מהווים הכרה של התוכנית בכך שאישיות חדשה חייבת להיות מחונכת ומטופלת באופן מתמשך על מנת להסתדר בעולם (Taylor, 1954, pp. 93). עקרונות התוכנית חייבים להיות מתורגלים בצורה מתמשכת בכדי למנוע מעידות. צעדים אלו הם אמצעי לשימור ההישג, כמו גם תרגילים להתפתחות נוספת.

הצעד העשירי הינו המשך בהווה לחשבון הנפש של צעדים ארבע ושמונה. הצעד מסתמך על עירנות החבר למעשיו, רגשותיו ומחשבותיו, ודורש הכרה בטעויות ההווה והודאה מיידית בהן (Twerski, 1990, pp. 85-87). תהליך זה דורש השגת בגרות ולכן בא לאחר הצעדים הקודמים. יצירת ההרגל של בדיקה עצמית היא הגורם הנתפס כמאפשר למכור את הברירה כנגד הדטרמיניזם של מחלת ההתמכרות (אנ.איי., עמ' 33). זהו הפתח ליציאה ממלכודות ישנות, באמצעות עבודה רצופה בהווה, כאשר זיכרון הדברים עדיין טרי וניתן למנוע היסחפות לכיוון בלתי-רצוי. הגישה המוצהרת היא שכל שעובדים יותר צעד זה, הטעויות מתמעטות (שם).

בנספח I הובא המדריך לצעד העשירי, דף השאלות עליו עונה המכור מדי יום ביומו והמכיל ארבע-עשרה שאלות. קיים גם נוסח ארוך יותר המכיל שלושים-ושש שאלות, והמשלב בין השאלות לבין משפטי "רק להיום". ניתן לראות שהבדיקה המומלצת היא נוקבת למדי, אך גם עוזרת למכור לזהות את הצדדים החיוביים שבמצבו, כמו היכולת לפנות בבקשת עזרה ולקבלה, ההישענות על הכוח העליון וכדומה.

בהתחלקויות החברים, למרות שלא שמעתי התייחסות ישירה לצעד העשירי, עניין הבדיקה המתמדת והתיקון המיידי עולים בתדירות גבוהה. לדוגמה, בפגישה מס. 21 סיפר חבר שעקב טעות של מוכר בחנות, קיבל עודף בסכום הגבוה אף מזה ששילם. הודה בפני הנוכחים ברצון הראשוני לשמור את הסכום, אך עם זאת, עלתה בו תחושה שהדבר לא נכון. פנה בבקשת עזרה לקבוצה. התגובה הספונטנית של רוב הנוכחים היתה: "להחיר מיד". הנימוק לתגובה היה בהתנתקות מדפוסי עבר ובשמירה קפדנית על עקרונות מוסריים כדי למנוע הידרדרות ומעידה. החבר שוכנע אך התבייש להחיר, בגלל התגובה הצפויה של המוכר. כפי שסיפר לי מאוחר יותר, החיר את הכסף לאחר מספר ימים ושחרר מעול ההתלבטות. דוגמה נוספת מהווה החבר שסיפר לי טלפונית על הפרעה במקום עבודתו. נתגלה לו שהמעסיק נוהג לרמות באופן שיטתי את הלקוחות. בדיקה עצמית העלתה בפניו שהישארותו שם היא כמו שיתוף פעולה עם מעשה הרמייה, על אף שאין הוא מרמה בפועל. לכן חש שמחובתו לעזוב.

הצעד האחד-עשר מזכיר במשהו את השלישי, אלא שהצעד השלישי עולה כאמצעי מנוסה ממצוקת העבר, בעוד שהצעד האחד-עשר מתכוון אל מטרה רוחנית מוגדרת היטב, אל שיפור הקשר ההכרתי עם אלוהים. בצעד השלישי ההחלטה למסור את הרצון והחיים להשגחת אלוהים נובעת מהידיעה שהמכור לא הצליח להשיג בעצמו על חייו, והיה נתון לכפיית המחלה. לעומת זאת, צעד אחד-עשר הוא לאחר תהליך ארוך של שינוי באמצעות בדיקה ותיקון עצמי, לאחר שהחבר צבר די כוח להשתחרר מהכפייה שבהתמכרות, והוא אף מסוגל לבקר ולתקן את מעשיו תוך כדי ביצועם (אנ.איי., עמ' 35).

צעד אחד-עשר הינו מסקנה הגיונית של הצעד הראשון, והוא הנותן משמעות חייו של החבר, טעם ותועלת לפעילותו (Twerski, 1990, pp. 93-99). החיפוש אחד שיפור הקשר ההכרתי עם אלוהים הינו ניסיון של האדם לשיפור עצמי. התפילה מוגדרת בצעד כדרך לקראת יחסים עם אלוהים, והצעד מנחה את האדם להתגבר על פגמיו כדי להדמות יותר ויותר לאלוהים. השלמות נתפסת בתוכנית כבלתי-מושגת, אך המטרה בצעד היא להתקרב אליה עד כמה שניתן (שם). על כן, התפילה אינה בעבור ביצוע הרצון של החבר עצמו, אלא בבקשה ליידיע אותו את רצון האלוהים ממנו. רצון האלוהים מצדו מובן כמכוון לגדילתו הרוחנית של האדם, ועל כן יתכנו גם כאבי גדילה, אך העמדה היא שאלוהים נותן לאדם את הכוח לבצע את רצונו (שם).

בצעד האחד-עשר באים לידי שיא ביטויים היסודות הרוחניים של התוכנית: האמונה האישית באלוהים; העדר כל כפיה או הכוונה לתוכן של האמונה; העדר כל קישור למסורת דתית או פילוסופיה מוגדרת מחוץ לתוכנית הצעדים; ענווה, הוויתור על האני והמאבק באנוכיות וברדיפה אחר הנעים והנוח הרגעיים; הלך הרוח השליו הנלווה להתקדמות בדרך הרוחנית; תפילה והתבוננות (מדיטציה) כדרך לעבודה הרוחנית (אנ.איי., עמ' 35-37). הדיון לעיל בשלושת הצעדים הראשונים סיפק דוגמאות המבהירות כיצד מובאים היסודות הללו לידי יישום. קבלה שלמה, הפנמה ותרגול רציף של יסודות אלו הן הבסיס להתעוררות הרוחנית המתוארת בצעד השנים-עשר, וליכולת המכור להעביר את מסר התוכנית למכורים אחרים בצורה משכנעת.

הניסוח המוקדם של הצעד השנים-עשר ציין "חוויה רוחנית", ושונה בלחץ חברי האי.איי. הראשונים ל"התעוררות רוחנית" (Kurtz, 1988, pp. 99). שינוי זה היה בניגוד לדעתו של ביל וילסון, מייסד-שותף של האי.איי., שראה בו ניסיון למסך את תפקיד אלוהים בהצלת האלכוהוליסט. ספר האי.איי. מקדיש נספח מיוחד לסוגיה זו של חוויה והתעוררות רוחנית (אלכוהוליסטים אנונימיים, 1988, עמ' 184-185). הניסיון הראה שרוב החוויות הרוחניות שעברו חברי האי.איי. היה מסוג איטי, הדרגתי, ולא בצורה הפתאומית שחווה ביל וילסון עצמו (ראה הדיון על קונברסיה בחלק ראשון, פרק שני). לעתים האדם עצמו לא חש בתהליך השינוי, ורק לאחר פרק זמן מבחין בתמורה הכוללת שחלה בו. הנספח טוען שהתמורה היא כזו שלא יכולה להתרחש באמצעות משמעת עצמית בלבד; לכן חשים החברים שהם התחברו עם משאב פנימי בלתי-צפוי, המזוהה עם הכוח הגדול מהם. רוב החברים מבינים מודעות זו כעצם מהותה של החוויה הרוחנית (שם).

המכור שעבד את הצעדים עד לאחרון קיבל תחושה של מטרה לחיים, שהיא מרכזית בהחלמתו, והיא מקבילה להתעוררות הרוחנית (Twerski, 1984, pp. 98-100). הנקודה החשובה היא הידיעה של האדם שיש מרכיב רוחני לחיים, יש בהם יותר מאשר רווחה פזיית. הרוחניות אינה ישות, אלא תהליך של התפתחות הדורש כנות (שם).

פן אחד לתהליך הוא הסרת המיקוד מהאדם עצמו והעברתו לזולת (Twerski, 1990, pp. 101-104). ככל שההתרחבות גדלה, כך גדל האדם ברוחניותו. הרעיון של מאבק באנוכיות והדרישה לויתור על האני שחרו כחוט השני לאורך כל הצעדים, לובשים בצעד האחרון היבט מעשי מודגש: העזרה הלא-אנוכית למכור אחר. מכאן חשיבותו של הצעד השנים-עשר והיותו כורך את ההתעוררות הרוחנית עם "העברת המסר" כמטרה. צרוף זה מוסיף על האמור בפרק הקודם על "תרפיית העזרה". נשיאת המסר היא ביטוי להתפתחות הרוחנית, האמצעי לשמור על התפתחות זו ואופן לביצוע הרצון האלוהי:

"כשאנו מתחילים עם מישהו חדש, אנו מבקשים להיות כלי רוחני של הכוח העליון שלנו. ... השרות הלא-אנוכי של עבודה זו היא תמצית הצעד השנים עשר. אנו קיבלנו את החלמתנו מאלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כך שעכשיו אנו שמים את עצמנו בידיו להפכנו לכלי שלו..." (אנ.איי., עמ' 38).

בפגישה מס. 6 שהוקדשה לצעד השנים-עשר, טען מתחלק שהצעד השנים-עשר קיים לבלו, רוצה להעביר את המסר לאחרים. בהתחלה היה כפייתי עם העברת המסר, רצה לראות את התוצאות והתאסב כשלא ראה. במשך הזמן נרגע. על אף שמבחינת הצעדים טרם הגיע לצעד, טען שוב שהצעד קיים בתוכו, וכך גם ההתעוררות הרוחנית. מתחלק אחר ניתח את שלושת חלקי הצעד, ותאר את ההתעוררות הרוחנית כתמורה שחלה בחייו: ההתנתקות מהסם, עבודת הצעדים, ההתחברות לקבוצה. העלה על נס את החשיבות ביישום העקרונות הללו בחייו. באותה פגישה היה

חבר שסיפר על התעוררות רוחנית שהיתה אצלו כתוצאה ממפגש עם הרב גרוסמן ממגדל העמק, התנסות שיצרה אצלו שאיפה להעיר רוחנית, באותו סגנון, את אלו שהוא מעביר להם את המסר. בכל אופן, המסר הכללי שנגע להתעוררות הרוחנית באותה פגישה היה די מבולבל ורב בו הסתום על הברור. לא שמעתי את התוכן שצוין לעיל אליו מכוון ספר האנאיי.

בפגישות אחרות, מאידך, או בשיחות אישיות עם מכורים, עולה החשיבות של העברת המסר ("אנו שומרים את מה שיש לנו בנתינה לאחר"), והן של ההתעוררות הרוחנית, המובנת כשאיפה של החבר לחיים רוחניים, חיי אמונה וביצוע הרצון האלוהי. לאורך כל החיבור הנוכחי שזורות דוגמאות רבות המראות כיצד מטרה זו מיושמת בפועל בחיי החבר ומשווה להם נופך שלא היה בם לפני כן. כמו כן הובאו דוגמאות בהן אי-ביצוע דרך זו בפועל מתנגש עם המוצהר ויוצר עימות פנימי, לעתים שלא ניתן לעמוד בפניו.

ישום העקרונות של הצעדים בכל תחומי החיים הוא המרכיב השלישי של הצעד השנים-עשר. זהו הביטוי המלא של ההחלמה המלאה וההתעוררות הרוחנית. בין העקרונות המיושמים נמצאים: תקווה, כניעה, קבלה (של הזולת ושל העצמי), כנות, פתיחות, נכונות, אמונה, אורך-רוח, סובלנות, ענווה, אהבה ללא-תנאי, אכפתיות, הגינות. יש שומם המלא הינו הניסיון לחיות אותם "כאן ועכשיו". החבר היכול ליישם עקרונות אלו בכל תחומי חייו מעיד בכך על התמורה המלאה אותה עבר, זוכה ל"שמחה בלתי-ניתנת לתיאור" (שם, עמ' 39). התוכנית לא מסתיימת כאן עבורו, והוא מוכן להתחיל מחדש את עבודת הצעדים על פי ההבנה החדשה להזכה:

"החיים מקבלים משמעות חדשה, שמחה חדשה, ואיכות של להיות ולהרגיש בעל ערך. התרעננו רוחנית, ואנו שמחים להיות בחיים. היבט אחד של התעוררותנו הרוחנית בא דרך ההבנה החדשה של הכוח העליון שלנו שאנו מפתחים באמצעות השיתוף ההדדי בהחלמה. כן, אנו חזון התקווה. אנו דוגמאות של תוכנית העובדת. ... אנו כן מחלימים לחיות חיים נקיים ומאושרים. ברוכים הבאים לאנאיי. הצעדים אינם מסתיימים כאן. הצעדים הם התחלה חדשה!" (Narcotics Anonymous, 1988, pp. 51).

## פרק שישי: הערכה כללית

הפרק הקודם חתם את הדיון המפרק את האנ.איי. לגורמיו ומנתחם בהתאם. מטרת הפרק הנוכחי היא להעריך מספר תכונות ומאפיינים של האנ.איי. כמכלול, העולים או מתייחסים לכל אחד ממרכיביו שתוארו עד כה. התכונות שנבחרו הן אלו שלהן השפעה על הלקח שניתן ללמוד מהאנ.איי., או על האתגר אותו הוא מציב בפני העולם המקצועי.

תכונה בולטת של האנ.איי. הבאה לידי ביטוי בכל הדיון בארגון ובתוכנית, מהצגת המקורות וההיסטוריה ועד לדרגות שונות של היישום בפועל, היא הוולונטריים. לאור מרכזיותה של התכונה, היא נבחרה לפתוח את הדיון כאן. הסעיף העוקב יציג מאפיין נוסף של התוכנית, את האוניברסאליות שלה. הכוונה היא למידת התאמת האידיאולוגיה ואופן הפעולה לתרבויות, חברות, ארצות ואנשים שונים זה מזה לחלוטין. חשיבות תכונה זו בולטת במיוחד לגבי יכולת האנ.איי., תוכנית מרקע אמריקאי-פרוטסטנטי, להשתלב כאן בארץ.

אחת השאלות המתבקשות לגבי האנ.איי. היא מידת יעילותו בהשגת מטרותיו. בדיקת היעילות לעצמה אינה אחת ממטרות המחקר הנוכחי, אולם הסעיף הבא בפרק ינתח היבטים בסוגייה המורכבת של יעילות התוכנית, באופן שיאפשר לתכנן מחקר שיבדוק שאלה זו. לאור האופי הפנומנולוגיה של המחקר, נמנעתי עד כה מהבעת דעה לגבי החומר המחקרי עצמו, קרי, לגבי תוכנית האנ.איי. זהו המקום, בסעיף לאחר מכן, לעמוד על מגבלות התוכנית כאידיאל נשאף, ובמיוחד על מגבלותיה בפועל, על הפער בין הנשאף לקיים. לאחר הצגת הביקורת, ינסה הפרק לעמוד על מספר קווים כלליים ועקרונות פעולה של התוכנית המאפיינים אותה ונותנים לה את צבינה המיוחד.

הסעיף החותם את הפרק ינסה לתת היבט יישומי לחיבור זה, ויציג את אפשרות שיתוף הפעולה בין הממסד הרשמי והטיפול המקצועי לבין האנ.איי. כאב-טיפוס לארגון עתה עצמית. אין הכוונה כאן להשוות בין שתי הדיסציפלינות, היות והשוואה כזו חורגת ממטרות המחקר המוצהרות.

### 1. טיפול רצוני ואחריות אישית

הסוגייה של מידת הרצוניות בטיפול (וולונטריים) מעלה שאלה קודמת המתייחסת לעצם הבעלות על הבעיה שעל הפרק. הבעלות על הבעיה היא:

"הזכות לקבוע האם קיימת בעיה ומהי, לכוון מאמצים לתקן אותה, לבחור את סוכנות התיקון, ולהתחיל ולהפסיק מגע בעקבות הפעלת הזכויות המזכרות לעיל" (Peyrot, 1982, pp. 85).

טיפול לא-רצוני הוא טיפול בו סוכנות התיקון קובעת את קיום הבעיה ואת הדרך להגיב עליה, והמטופל חייב לקבל זאת. הבעלות על הבעיה היא בידי סוכנות התיקון (שם, עמ' 88-89). בטיפול רצוני הבעיה היא בבעלות המטופל עצמו. הוא הקובע את נוכחותה ויכול להעביר את הטיפול בה לסוכנות תיקון. העברת הכוח היא על-תנאי, ובכל עת יכול המטופל להחזירו לרשותו ולדחות את האבחנה או הטיפול המוצע.

תוכנית האנ.איי., כדגם לארגוני עתה-עצמית בכלל, מציגה מצב בו הבעלות על הבעיה היא בלבדית בידי המטופל או צרכן השרות, כפי שעלה מהצגת המסורות של התוכנית (פרק שלישי). יתרה מזו, הרעיון של עתה-עצמית צופן בחובו את התפיסה על פיה המטופל עצמו הוא גם סוכנות התיקון, או לחילופין הוא חלק מסוכנות תיקון לה הוא מאציל על-תנאי את הכוח לביצוע התיקון. מצב זה הוא תוצר של הגדרה מחדש של הבעיה ההופכת אותה מבעיה הקוקה לעתה מקצועית לפתרונה כזו בה החבר יכול לעזור לעצמו ואף לאחרים (Hurvitz, 1974, pp. 123). הארגון כגוף אינו מעוניין בהאצלת הכוח אליו, והמסורות עוצבו על מנת להשאיר עד כמה שניתן את הכוח והאחריות לשינוי בידי הפרט. הארגון אינו גוף מספק טיפול, אלא תוכנית טיפולית ליישום פרטי. בנוסף, על פי המסורות, הארגון ככלל מונע כל ניסיון להאצלת הכוח הטיפולי אל גורם חיצוני באופן מאורגן, אף לא זמנית או בתמורה לתנאי כלשהו.

שני מקורות ראשיים לעמדה זו של התוכנית. האחד הוא הוולונטריים הטבוע בתרבות האמריקאית, כפי שהוצג בפרק התיאורטי על העתה-עצמית (בחלק הראשון של החיבור). המקור השני מתייחס לרקע הדתי של התוכנית בכלל, ולקבוצת אוקספורד בפרט. כפי שעלה בסעיף על מקורות האנ.איי. (פרק ראשון בחלק זה) קבוצת אוקספורד הדגישה את פן הרצון האישי והבחירה של החברים בה. דרך הקבוצה ומטרותיה הוצגו כאתגר ליחיד שניתן להיות מושג על ידי תרגול אישי שהוא באחריות הפרט. היות ויסוד החוויה האישית הרצונית הוא המרכזי שבתפיסה זו, אין מקום לכפיית הדרך או לחדירה אל נבכי הפרט כנגד רצונו. גישה וולונטרית זו מתאימה גם לדרך בה הציג



והבין ויליאם ג'יימס את החוויה הדתית (ג'יימס, תש"ט), ותרומתו שלו להתגבשות התוכנית צוינה באותו סעיף על מקורות האיי.איי.

תוכנית האנ.איי. מציגה את עצמה כתוכנית רוחנית, תוכנית השואפת להתפתחות של חבריה בכיוון רוחני-דתי. היות וההתפתחות הרוחנית באנ.איי. היא אישית ולא על פי מסורת ממסדית, העמדה הוולונטרית בהתייחס לתיקון האישי ולאחריות עליו היא נקודת מוצא הכרחית, כפי שהובהר ביתר פרוט בדיון על שנים-עשר הצעדים. ניתן להוסיף כאן שעמדה זו אינה ייחודית לקבוצת אוקספורד או לכיתות פרוטסטנטיות מרקע תרבותי קרוב. ביטוי דומה לעמדה זו ניתן למצוא לדוגמה גם בתפיסה הקתולית של סט. איגנטיוס לויולה (Puhl, 1951), או בגישה היהודית לתשובה (גוטמן, תשמ"א, עמ' 91).

תפיסת העולם עליה מבוססת תוכנית האנ.איי. היא של עצמאות; עצמאות החבר, קבוצת האם שלו והארגון כולו. הרעיון של עצמאות החבר מניח חופש בחירה. כפי שעלה בסעיף שדן בתפיסת ההתמכרות כמחלה, **חופש הבחירה הוא על-תנאי**. החבר יכול לבחור בין שני מסלולי פעולה: המשך ההתמכרות או עצירתה. התנאי הוא בכך **שאי-בחירה בעצירת ההתמכרות מהווה בחירה בהמשך ההתמכרות או בחידושה**, כי החבר נסחף ברם מאורעות שאינו בשליטתו. חבר הבוחר בעצירת ההתמכרות צריך להתמקד בבחירה זו בכל הפעילויות שלו, כי פעילות לא-נכונה שאינה מומלצת על ידי התוכנית עלולה לגוררו לאותה שרשרת מאורעות שאינה בשליטתו, המסתיימת בדרך כלל במעידה.

גישת המחלה אינה התחמקות מאחריות אישית, אלא רק הקלה של נטל האשמה. בהתאם לאמור לעיל על יכולת הבחירה, האחריות האישית היא הנחה הקיימת בבסיס התוכנית (Lehman, 1990), וממנה נובעת גם התפיסה הוולונטרית של הטיפול. **על החבר מוטלת האחריות לבחור בעצירת ההתמכרות, כשהסיבה לבחירה זו אינה מושלכת על גורם חיצוני**, זה בניגוד למכור שמבטיח להוריו להתנקות או המכור המתנקה בלחץ הממסד. החבר באנ.איי. עוצר את ההתמכרות בעבור עצמו בלבד, זה יסוד הביטוי הנפוץ: "התוכנית היא אגואיסטית".

האחריות האישית כהנחה מחייבת בעלות על הבעיה ודרך טיפול רצונית. היות ואין באנ.איי. האצלה של כוח לסוכנות תיקון חיצונית, פן האחריות האישית בולט במיוחד. פן זה בא לידי ביטוי גם בכך שהאנ.איי., כאגודה וולונטרית, מסתמך לחלוטין על חבריו בתפקודו השוטף. פעילות האנ.איי. כארגון תלויה אך ורק "ברצון הטוב" של החברים ובנכונותם ליטול חלק בפעילות זו דרך השתתפות פסיבית או מילוי תפקידים בתורנות (Gellman, 1964, pp. 145).

על פי Robinson (1986, עמ' 299-300) הרעיון של עצמאות אישית תובע מהחבר "פתיחות" במספר מישורים:

א'. החברים אמורים להיות פתוחים זה עם זה לגבי עברם, הפעילויות בהן הם עסקו ועוסקים בהן בהווה, היחסים ביניהם, מחשבותיהם, רגשותיהם וכדומה. כל שנאמר בפרק על התהליכים הבינאישיים תלוי בפתיחות זו. **השגת הפתיחות עצמה היא בתהליך פרטי ורצוני שאינו נכפה על החבר בשום דרך שהיא**. טקטיקת הטיפול בתוכנית היא של לחץ נמוך, ללא הטפות, ביקורת או חיטוט הדדי (Bassin, 1975). עם זאת, הפתיחות מוצגת כתכונה חיובית החיונית להצלחה בתוכנית ובהשגת הניקיון הנשאר. הקבלה ללא-תנאי ומתן ההרשאה לחבר להיות כפי שהוא תומכות בהשגתה של פתיחות זו;

ב'. מדיניות חברים פתוחה בה התכונות האישיות המבדילות בין יחידים אינן נתפסות כחשובות. מוצע לחבר לאמץ פתיחות זו הן לגבי עצמו – לראות את המשותף בינו ובין אחרים, והן לגבי הזולת – לקבל כל חבר כדומה לו, ולהעניק יחס של חום, הבנה וקבלה לכל חבר מעצם היותו כזה. הפתיחות במישור הזה כוללת גם המלצה להימנעות מחיטוט עצמי, והתעלמות ממנגוני ההגנה של המכור (Winegar et al., 1987). ההנחה היא שביקורים תכופים בפגישות החברותא יעזרו לחבר להתגבר על מנגוני ההגנה ברגע שיהיה לו את הכוח להתמודד, בעוד שחיטוט טרם זמנו עלול לגרום לנטל אשמה ולהולך למעידה. המסר של התוכנית כאן הוא "לתת לדברים לקרות";

ג'. על החבר להיות פתוח לאפשרות של שינוי מקיף. השינוי לא יכפה עליו בשום דרך שהיא, על אף שהתוכנית תומכת בשיטות חברתיות המעודדות את השגת השינוי (פרקים קודמים). האחריות על הנכונות לשינוי היא תמיד ברשות החבר, והיא אמורה להקיף את כל תחומי החיים של החבר. האחריות האישית על הנכונות לשינוי באה לידי ביטוי מעשי בפעולות שונות אותן עושים החברים. הפעולה הראשונה בהקשר זה היא עצם ההשתתפות בפגישות, במיוחד קיום המלצת התוכנית "תשעים יום, תשעים פגישות" (פגישה שוטפת מס. 4). בפגישה מס. 3 הוצגה האחריות האישית כהתמודדות עם "סידורים" יומיומיים שוליים לכאורה, כגון: תשלומים שונים, הוצאת תעודות רשמיות (כמו תעודת זהות, קופת חולים, רישון נהיגה ואחרות) המחייבת מגע עם גופים רשמיים, עמידה בתור ככל ארח אחר, וכדומה. מכורים רבים מעידים על התחמקות שיטתית בעברם ממטלות

אזרחיות אלו (פגישה שוטפת מס. 5), ועד לבריחה מהם באמצעות השימוש בסמים. תפיסת האחריות האישית על פי האנ.איי. שינתה את הגישה. החבר העומד בהתחייבויותיו כאזרח עושה זאת למען עצמו, למען התפתחותו-הוא. העמידה בהתחייבויות נתפסת כאמצעי וכביטוי לעצירת ההתמכרות, והבחירה בה היא הדרך של החבר לפעול למען עצמו.

ההתפתחות האישית עם התוכנית מתאפיינת בהרחבה של תפיסת האחריות, בהתאם להדרגתיות המומלצת בתוכנית. בתחילת הדרך נתפסת האחריות באופן מופשט כאחריות אישית לעצירת ההתמכרות, ומתבטאת בדוגמאות לעיל. עם הזמן מופנמות התנהגויות אלו ואינן מהוות עוד נושא התמודדות. ההתמודדות מופנית אז באופן רצוני לשדות אחרים. לדוגמה, בפגישה מס. 15 סיפרה חברה על החלמתה ממחלה זיהומית קשה. לדבריה, על אף החולשה הגופנית והתירוץ של המחלה הפיזית, חזרה לקום מוקדם בבקרים כי זיהתה את שקיעתה בעצלות. העצלות נתפסת אצלה כביטוי של מחלת ההתמכרות וכתונה לאחריותה האישית, ובאופן רצוני בחרה להתמודד עמה כדרך התמודדות עם ההתמכרות. חבר אחר סיפר שאמו התכוונה לממן את תיקון שיניו (פגישה שוטפת מס. 21). במחשבה שנייה לא נראה לו נכון שאמו, עקרת בית מבוגרת, תממן זאת עבורו, צעיר ועובד לפרנסתו, ודחה את הצעתה. המשותף לשתי הדוגמאות הללו הוא הדגם האידיאלי של החבר כישות עצמאית, אחראית לעצמה בכל תחומי חייה, ושואפת להשתחרר ממגבלות אופי אישיות. דגם אידיאלי זה, המוצג בתוכנית באור חיובי וכנשאף, הניע את שני המתחלקים הללו לפעול בדרך בה פעלו.

## 2. יסודות אוניברסאליים בתוכנית

אחת השאלות הראשונות שעמדו בפני המחקר הנוכחי היתה לגבי השתלבות תוכנית האנ.איי. בארץ. כיצד מתקבל תוצר מובהק של התרבות האמריקאית (למשל: הפרגמטיזם והוולונטריזם) הנשען על מקורות פרוטסטנטיים, אל תוך עולמם של המכורים חברי האנ.איי. בארץ, יהודים ברובם ומרקע תרבותי שונה לחלוטין מהאמריקאי. הנחה מוסווית בשאלה זו טענה שיתכן ויתעוררו מכשולים מסוימים בתרגום ובאימוץ התוכנית כלשונה, מכשולים שיחייבו התאמת התוכנית לתרבות ולמטען המסורתי הישראלי.

כבר במפגשים הראשונים שלי עם תוכנית האנ.איי. בארץ ירדה השאלה לחלוטין מן הפרק. הבחנתי שהתוכנית תורגמה כלשונה לעברית ואף אומצה במלואה, על כל מרכיביה, למעט שינוי נוסח קל. השינוי הוא בקריאת הברכה למכור המציג את עצמו בשמו: במקום הנוסח האנגלי "Hi" בתוספת שמו הפרטי של הדובר, נוהגים בארץ להכריז: "אוהבים אותך", זה הפך לקריאת ברכה מקובלת בין החברים. אחד ממקימי האנ.איי. בארץ טען בפני שהם שינו את הנוסח היות ותרגומו המילולי לעברית לא נראה להם כמשקף את רוח התוכנית. על כן, הרשו לעצמם לתת תרגום חופשי. למעט שוני זה, התוכנית היא אותה תוכנית, בעברית. השאלה המחקרית המקורית עברה אם כן שינוי מהותי, וניסתה להתמודד עם עצם יכולת התוכנית להתקבל ולהיות מתאימה גם אצל מכורים מרקע דתי, חברתי ותרבותי כה שונה מאשר אצל מייסדיה.

שני היבטים לשאלה זו: א. המכור, חבר התוכנית; ב. התוכנית עצמה. מבחינת ההיבט הראשון, אם נעלה כנגד עינינו את דמותו של המכור המגיע לתוכנית שצויה בפרקיו השונים של החיבור, אזי אין כמעט יכולת לדבר על זהות אתנית או תרבותית-דתית. המכור הוא בראש ובראשונה סה, וליד תכונה זו מתגמדים כל המאפיינים האחרים, כולל התרבותיים. היות וכך, תוכנית המתאימה למכורים, תתאים גם למכורים מרקע תרבותי שונה. לאחר שהמכור מתחיל להתייצב בדרכו, דווקא אז עשויים ההבדלים התרבותיים להיות בעלי משקל כבד יותר, היות ומשקלה של ההתמכרות כתכונה ראשית, יורד. אלא שבנקודה זו ניסיונו החיובי של המכור עם התוכנית משמש לאיזון הרקע התרבותי השונה. מדגימים את האמור כאן מספר מכורים ששמעתי שבאים מבית מסורתי. ברגע שהגיעו לתוכנית, שאלת הפער בין הרקע המסורתי בביתם לתפיסה הרוחנית של התוכנית כלל לא עלתה. הם קיבלו את התוכנית כהלכתה. לאחר שהתייצבו בתוכנית, משקלה בחייהם היה מרכזי, ואף אם נתקלו פה ושם באי התאמות עם המסורת שעל ברכיה גודלו, חשיבותן היתה פחותה ביחס למשמעות התוכנית עבורם. מבחינת המשקל היחסי בחייהם – מצד אחד מצויה מסורת שלא הצליחה לעזור להם כנגד ההתמכרות, ומנגד מצויה אידיאולוגיה זרה אמנם, אך סזו שהוכיחה עצמה כפרגמטית ויעילה עבורם. נקל לראות כאן את המוטיבציה הרבה לאמץ את אידיאולוגיית התוכנית. התייחסות זו זוכה לחיזוק גם מההיבט השני שצוין לעיל, מאופייה של התוכנית עצמה, שיפורט להלן.

נקודה נוספת כאן היא המתח בין רקע חילוני-אתאיסטי ממנו באו מכורים רבים לבין אימוץ הגישה הרוחנית, שיש בה סממנים המצויים גם במקד התופעה הדתית (כפי שתוארה בפרק שני

בחלק הראשון). כפי שצוין בניתוח הצעד השני, המתייחס להתפתחות האמונה, נושא זה לא תמיד עבר באופן חלק אצל מכורים. חברים רבים העידו על ספקות שהיו או התעוררו אצלם בנוגע לשאלה זו, ועל ההתפתחות אותה עברו. כאמור, ההתרשמות הכללית שלי היתה שבתקופה הראשונה של החברות באנ"א. הדגש של החברות הוא עצם ההצטרפות לארגון של מכורים נקיים. כאמור, זהות הראשית של המכור היא בהיותו כזה, ולכן רב המשותף בינו לבין הארגון, על אף הדרך הרוחנית המוצהרת שיתכן והיא בניגוד לאמונותיו האישיות. זוהי למעשה התפתחות המחוייבות האינסטרומנטלית שצוינה בפרק על תהליכי הפיקוח החברתי. לאורך ההתקדמות בפעילות, הדגש עובר אל החברים העמיתים ואל מערכת היחסים הבינאישיים, וגם כאן ההדהות היא רבה ומשמעותית, על אף שיתכנו הבדלים במערכת האמונות. ניתן לראות זאת כהתפתחות של המחוייבות האפקטיבית. השלב השלישי, העמוק יותר, הוא בעצם העבודה האישית של החבר מתוך הדגש הרוחני אליו מכוונת התוכנית. אצל החבר בשבז זה מתפתחת המחוייבות המורלית לאנ"א. ולאידאולוגיה שלו. זהו השלב של הפנמת התפיסה הרוחנית-דתית של התוכנית. חלק ניכר מהחברים כלל לא מתמודד עם שלב זה, ואחרים, בהם קיים המתח אתאיזם-רוחניות, מוצאים פתרונות ביניים, כגון: תפיסת החברותא ככוח העליון בשלב הראשון, תפיסת החברים ככוח עליון בשלב הביניים. הפנייה לאלוהים כאל הכוח העליון היא לעתים לאחר תקופה ארוכה של מאבק אישי, אם כי היו חברים שהעידו על קבלה מוקדמת למדי של פן זה של התוכנית. יש לציין כאן כי לאור הוולונטריות המודגשת של התוכנית, ובהתאם לשתיים-עשרה המסורות, אין החברים נוהגים להטיף זה לזה לגבי הרוחניות. גם אין כל מבנה חברתי או התנהגותי רשמי המבטא את הדרך הרוחנית, בניגוד לטכס ולפולחן הדתי. לאור זאת, הדיון בסוגיה זו שונה מהותית מהדיון בהצטרפותם של חברים חילוניים לכת דתית או דת רשמית.

במחקר ייחודי ניסתה Master (1989) להתמודד עם שאלת התאמת תוכנית האנ"א. לאלכוהוליסטים יהודים בארצות הברית. החוקרת מצטטת מספר מאמרים המראים על קרבת תוכנית שנים-עשר הצעדים ליהדות המסורתית (התלמוד). בנוסף, מסתמכת החוקרת על מאמרים המראים את ריחוקו ממילא של השתיין היהודי מהמסורת היהודית. תוצאות מחקרה עצמו הראו שלכל הנבדקים היתה התנסות חיובית עם האנ"א. והיו ממליצים לשתיינים יהודים אחרים לפנות לתוכנית. יתרה מזאת, אצל חלק מהנבדקים אף נמצאה עליה במעורבות היהודית לאחר הצטרפותם לאנ"א. לא רק שהתוכנית לא התנגשה עם המסורת היהודית, אלא התאימה עד כדי להשיב יהודים אל כור מחצבתם.

בהמשך לעמדה זו, Olitzki & Copans (1991) מנתחים את כל שנים-עשר הצעדים, אחד-לאחד, ומראים כיצד הם עומדים בהתאמה מלאה למסורת היהודית. ניתוחם מסתמך על מספר רב של ציטוטים ומראי מקומות של מקורות יהודיים "קלאיים" כגון: פרקים שונים בתהילים, התורה, התלמוד וכדומה. יש לציין שמדובר כאן על מחברים מרקע רפורמי. התייחסותם אל היהדות אינה אל ההלכה האורתודוקסית, אלא אל תפיסתם-הם את מהותה של היהדות הניתנת ליישום אישי. עם זאת, גם ביהדות האורתודוקסית ניתן למצוא מקרים בהם בולטת הקרבה לשנים-עשר הצעדים. הדוגמה הבאה תמחיש זאת היטב.

בספר "מסילת ישרים" מנתח הרמח"ל מספר שלבים בהתקרבות האדם אל האלוהים (רמח"ל, תשכ"ד, עמ' ט'). ניתן לראות קירבה רעיונית בין שלבים אלו לשנים-עשר הצעדים השלב הראשון הוא ההירות:

"שיהיה האדם מהר במעשיו ובענייניו, כלומר, מתבונן ומפקח על מעשיו ודרכיו... ולא ילך

במהלך הרגלו כעור באפלה" (שם, עמ' י"ד). "שיתבונן מהו הטוב האמיתי שיבחר בו האדם,

והרע האמיתי שינוס ממנו" (שם, עמ' ט"ז).

מידת ההירות קרובה ברוחה לצעד הראשון, בחינת המעשים וראייתם לאור ההרגל, קרי,

ההתמכרות, על מנת לעוצרו. כמו כן, קיים בה דמיון לצעד השני, ההכרה בטוב האמיתי, בכוח העליון ה"מחיר לשפיות הדעת".

לאחר ההירות, המתייחסת ל"לא תעשה" (שם, עמ' ל"א), באה הריזות, "הינו, סור מרע

ועשה טוב... זרזים מקדימים למצוות" (שם). הריזות נקנית על ידי: "ההסתכלות ברוב הטובות שהקדוש ברוך הוא עושה עם האדם בכל עת ובכל שעה..." (שם, עמ' ל"ז). הריזות קרובה לצעד השלישי, עשיית רצון האלוהים, וגם לעקרונות "אסירות התודה" שמומלץ לתרגלם בכל עת, ובמיוחד ברגעי משבר.

המידה הבאה היא הנקיות: "היות האדם נקי לגמרי מכל מידה רעה ומכל חטא" (שם, עמ'

מ"ב), ולאור מרכיביה הרבים בעלי הכיוון המוסרי הברור, היא מעלה עם הדעת את הצעדים ארבע עד עשר. וכך הלאה, מידות הפרישות והטהרה מזכירות את הצעד האחד-עשר (שם, עמ' ס"ט-פ"ג), ומיד החסידות את הצעד השנים-עשר. ההקבלה שצוינה כאן היא כללית, וניתן בכל מידה למצוא יסודות למספר צעדים, ובכל צעד יסודות של מספר מידות. הבולט לעין הוא בעיקר הדמיון בעקרונות, הן העיקרון הדתי או רוחני, והן הדרך להשיגו באמצעות התקדמות בשלבים תוך הפנמת הערכים.

בשיחה אישית שערכתי עם Twerski, פסיכיאטר ומחברם של מספר ספרים ומאמרים בנושא ההתמכרויות ותוכנית הצעדים, עלתה שאלת התאמת התוכנית "הנוצרית" למכורים היהודים. Twerski, שהוא גם רב המשרתי לזרם החסידי רואה את התוכנית, כולל הפן הדתי שלה, כהכוונה כללית הניתנת ליישום בהתאם לתרבות של המיישם. התוכנית מציעה מסגרת עם כיוון, כאשר את התוכן או הדימוי המסוים קובע האדם עצמו, בהתאם לרקע שלו. לדעתו התוכנית יכולה להיות תואמת לתפיסה היהודית, ועל כן היה בין התומכים להכנסת קבוצות שנים-עשר הצעדים לבתי כנסת ברחבי ארצות הברית, במקביל לקבוצות המקיימות מפגשיהן בכנסיות נוצריות. זו היא גם גישת התוכנית המוצהרת, וכך גם הוצגה האידיאולוגיה שלה בחיבור זה.

תוכנית האי.איי., ובעקבותיה גם האנ.איי., נמנעת במתכוון מלתת תוכן מפורש למושגים הדתיים. התוכנית מדברת על: "כוח עליון" ו"אלוהים כפי שאנו מבינים אותו", ופותחת בפני החבר את האפשרות להבין זאת כרצונו. הסיבה המקורית לגמישות זו היתה הרצון של המייסדים לפתוח את התוכנית גם בפני שתיינים קתולים, ועל כן נמנעו מלתת התווית דרך דתית צרה מדי שתעורר התנגדות אצלם (Kurtz, 1988, pp. 97-101). בדיעבד, גמישות זו פתחה את שעריה של התוכנית בפני מגוון רחב של חברים מתרבויות ודתות שונות. אמנם האפשרות להבין את אלוהים איש-איש כרצונו ולפרש את המצוות באופן אישי אינה עולה בקנה אחד עם ההלכה היהודית, אך אם תופסים את התוכנית כדרך רוחנית גמישה לטיפול בהתמכרויות הניתנת להיות משולבת בתוך המסגרת של מצוות היהדות, נמנעת הסתירה.

ניתן להביא מספר דוגמאות נוספות ליכולת ההתאמה הכללית של עקרונות התוכנית. בשנות הארבעים זכה ביל וילסון (מייסד-שותף של האי.איי.) לביקור של כומר ישועי, האב אד, שטען בפניו כי מצא הקבלה בין שנים-עשר הצעדים לתרגילים של סט. איגנטיוס לויולה, מייסד מסדר הישועים, שהוא מסדר קתולי (שם). הדרך שמתווה לויולה היא של בחינה עצמית מתמשכת והדרגתית, תוך הזכרות של האדם כיצד נפל אל החטא או הפגם המסוים עליו עובד בנקודת זמן כלשהי (Puhl, 1951) (מעלה על הדעת את הצעד הראשון עם ההודאה בהתמכרות). על האדם המתרגל לתבוע מעצמו דין וחשבון בנוגע לאותה נקודה, ולנסות להימנע מהנפילה בה בעתיד (צעדים ארבע עד עשר). הבחינה היא תרגול של יום שלם, כאשר למחרת היום התהליך חוזר על עצמו ("רק להיום"). כאשר האדם משיג שלב מסוים, הוא ממשיך לשלב גבוה יותר בבחינה ובתיקון העצמי (התקדמות בצעדים). גם בחלק מן הכלים של הדרכים יש דמיון: תפילה אל אלוהים על מנת שרצונו יעשה, וכתובת יומן אישי בו מתועדת הבחינה בעצמית הנוקבת.

דוגמה נוספת היא ההתעוררות הרוחנית. תפיסת ההתעוררות הרוחנית אותה מציעה התוכנית, או עצם הקונברסיה לאמונה באלוהים המתוארת בתוכנית, היא בעלת אופי חובק-כל. כפי שעלה במבוא העיוני בסעיף על הקונברסיה, ישנן אסכולות המכוונות לקונברסיה פתאומית ומהירה, ואחרות המתכוונות אל תשובה הדרגתית ומתפתחת. אסכולות אלו מופיעות גם בדתות המערב וגם בדתות המזרח. כמעט בכל דת ישנן כיתות המצדדות בתפיסה אחת של הקונברסיה ואחרות המחייבות את האחרת. תוכניות האי.איי. והאנ.איי. פתחו עצמן לקיום שתי הגישות בצוותא: התעוררות פתאומית כדוגמת ביל וילסון, וגם התפתחות הדרגתית כדוגמת רוב החברים האחרים. התוכנית אינה מתייחסת לא לאופן בו השיג האדם את התעוררותו הרוחנית, ולא לתוכן הדתי המסוים שלה (כמו יהודי, מוסלמי, בודהיסטי וכדומה), אלא לעצם העיקרון של התעוררות; התכוונות התוכנית היא לעקרון זה ולא אל התוכן המסוים, ולכן בשאלות הנחשבות מהותיות בעיני דתות מסוימות, התוכנית היא חובקת-כל.

O'Brien & Halpern (1989) בסקירת תולדות האי.איי. וקהילות טיפוליות למכורים ברחבי העולם, מתמקדים הן ברקע הדתי לתופעה והן בדמיון ובקרבה לקבוצות אחרות בנקודות זמן ומקום שונות. מסקנת המחברים שיתכן וקיימת אחדות של אמונה בסיסית בין הדתות השונות מהן נובעות הקבוצות המתוארות. גם גוטמן (תשמ"א, עמ' 11-12) ניסה להצביע על אחדות הקיימת ביסוד כל הדתות, והסיק ממנה על קיומה של תודעה דתית שהיא אחת מגילוייה של התודעה האנושית. לאור האמור לעיל על התוכנית ניתן לראותה כפונה אל אותה תודעה דתית, ומציגה בפניה הצעה לדרך כללית ליישום העקרונות הדתיים עם מעט מזער סממנים פרטיים. הטענה שהוצגה במהלך הדיון על הצעדים היא שקבלת התוכנית ברמת התודעה הדתית, קבלת יסוד האמונה הדתית שבה, משקפת את מידת הצלחתה הגבוהה ביותר של התוכנית. עם זאת, היות והתוכנית אינה פונה רק אל התודעה הדתית, ואף משתמשת במגוון אמצעים ליצירת ההשפעה הרצויה ולא רק בכלים "הרוחניים", הרי המידה של יכולת ההתאמה שלה לתרבויות ואנשים שונים גדלה בכך.

מדגים את האמור לעיל מחקר של Sutro (1989), שניסה לבדוק את הצד הבלתי-תלוי בתרבות של האי.איי. לשם כך ערך מחקר אנתרופולוגי על קבוצת אי.איי. שהוקמה בכפר אינדיאני-מקסיקני נידח. הקבוצה המקומית היתה קטנה (גם הקהילה שם קטנה), אך מתמדת בפעילותה.

מסקנת החוקר היא שקיימים יסודות בתוכנית היכולים להסביר את הצלחתה, והם **מעבר להקשר תרבותי מסוים**.

היות והתוכנית נשענת על יסודות כלל-תרבותיים, זוכה להוכחה גם מעצם תפוצתה של התוכנית. האיי.איי. וגם האנ.איי. הינם ארגונים חובקי עולם עם סוכנויות בכל היבשות ובעשרות רבות של מדינות, עם מגוון של חברים המגיעים מגעים, תרבויות, דתות ושפות שונות לחלוטין זו מזו. בכל המגוון הזה, התוכנית עצמה היא הקבוע הבלתי-משתנה (Makela, 1991). נציג האנ.איי. הישראלי לקשר עם האנ.איי. העולמי סיפר על חוויותיו בכנס בינלאומי של הארגון בארצות הברית. אחת החוויות המרשימות ביותר מבחינתו היתה המפגש של מכורים חברי אנ.איי. מארצות שונות, כמו יפן, הודו, מדינות אירופה השונות וכדומה. כל המכורים הללו, למרות הרקע השונה ומגבלות השפה, השתמשו בעולם המושגים של האנ.איי.

הפן הכלל-תרבותי של התוכנית, כתכונה מאפיינת, עוזר להסביר את קליטתה בארץ כלשונה. כמו כן, מסבירה תכונה זו את יכולת התוכנית "לדבר" אל לב חברים בעלי רקע חברתי ותרבותי שונה זה מזה, ואת העובדה שתוכנית האיי.איי. המקורית שוכפלה לעשרות ומאות של תוכניות צעדים שונות, לאנשים עם מגוון עצום של הפרעות: נפשיות, גופניות, חברתיות ותרבותיות (Gartner & Riessman, 1977, pp. 25). הבנת תכונה זו על מרכיביה בתוכנית יכולה לתרום הן לתיאוריה המנסה להתמודד עם הבנת ההתנהגות האנושית ועיצובה, והן לגישות המנסות לעצב התנהגות בכיוון נשאף.

### 3. סוגיית יעילות התוכנית

המחקר הנוכחי שם לו למטרה לתת תיאור פנומנולוגיה מקיף של תוכנית האנ.איי. משני היבטים, **העזרה-עצמית והאמונה הדתית**. עם זאת, היות ותוכנית האנ.איי. מתיימרת להציע פתרון לבעיה אישית וחברתית ואף רוכשת השפעה על תוכניות מקבילות (תוכניות טיפול מקצועיות הנעזרות בדרך האנ.איי. וגם תוכניות מקבילות להפרעות קרובות כגון אכילה כפייתית), לא ניתן להתעלם מדיון בשאלת יעילותה בהשגת פתרון זה. הבנה של שאלת היעילות של התוכנית חשובה במיוחד במחקר פנומנולוגיה המתמקד בהתכוונות ובסך המשמעויות הסובייקטיביות, היות והיא החוליה המקשרת בין התכוונות זו לבין ההתנהגות בפועל. כפי שהוצג במקומות אחרים בחיבור (בסעיף על תהליכי ההתחברות לתוכנית ובפרק על התמיכה ההדדית) ויפורט גם להלן, שאלת היעילות אינה שאלה כמותית בלבד, אלא גם שאלה איכותית ואף פנומנולוגיה (מה החברים תופסים כיעיל, וכיצד זה מתייחס למוטיבציה שלהם?) המשפיעה על מעורבות החברים בתוכנית, ועל כן יש מקום להציגה כאן. בכל אופן, אין הכוונה לבחון את מידת היעילות של התוכנית, אלא לנתח מספר היבטים לשאלה זו שיוכלו לשמש כבסיס למחקר המשך.

עצם הניסיון לענות על סוגיית היעילות של התוכנית מעלה מספר שאלות מוקדמות הרלבנטיות גם לאנ.איי.:

א'. מהי יעילות? האם הכוונה להשגת הימנעות משימוש בלבד, או לשינוי מקיף באורח החיים הכולל את יחסי המשפחה והחברה, קריירת העבריינות והעיסוק לשם פרנסה, וכדומה? מהי יעילות על פי הגדרת האנ.איי. והחברים? האם יש "תוצאות ביניים" חלקיות המספקות מבחינת הגדרת היעילות?

ב'. האם השינוי הוא החלפת התמכרות אחת בהתמכרות אחרת, ואם כן, האם יש הדל ערכי ביניהן?

ג'. האם מדדים חיצוניים ליעילות תואמים להשגת שינוי פנימי ובכך מבטיחים את המשך השינוי?  
ד'. האם קיים משתנה חיוני להשגת השינוי מתוך מכלול המשתנים אותם פוגש המכור בדרך ההתנקות, או שמא דווקא הצרוף של משתנים אחדים מהווה את התנאי החיוני לשינוי?  
ה'. מהו הקשר בין אופן ההתערבות שנגקט לבין המכור המסוים מבחינת הרקע החברתי, עברייני, תרבותי ואישי שלו?

ו'. האם ניתן לאפיין את החברות באנ.איי. על פי מדדים חיצוניים אמינים על מנת שתשמש כמשתנה בלתי-תלוי בהערכת היעילות (ראה דיון על מסורת שלישית)? האם ניתן לאפיין את הצלחת החבר על פי מדדים חיצוניים אמינים על מנת שתשמש כמשתנה תלוי בהערכת היעילות? מה הקשר בין מדדים חיצוניים לבין תפיסת החבר אותם?

ז'. עד כמה ניתן להשליך על תוכנית האנ.איי. מתוך הידוע על האיי.איי.? זאת בהתחשב הן בהיות בין קווי היסוד, המבנה, האידיאולוגיה ואופן הפעולה של התוכניות, והן בשוני אפשרי בין אוכלוסיית המכורים-לסמים ולאוכלוסיית האלכוהוליסטים?

את הניסיונות להתמודד עם סוגיית היעילות של התוכנית ניתן לחלק לשתי קבוצות ראשיות: הדיון התיאורטי והמחקר האמפירי. הקבוצה הראשונה, קבוצת הדיון התיאורטי, מתייחסת לספרות ענפה המנתחת את תוכנית האי.איי. (מעט מאוד התייחסויות לאנ.איי.) או פן מסוים שלה, ולאור ניתוח זה מפרשת את יכולתה לעורר ולשמר את השינוי הרצוי. בחיבורים אלו ההוכחה האמפירית נתפסת לעתים כנתון ידוע שאין צורך לחזור עליו, ולכן לא נמצאה כל התייחסות אליה. כלומר, אין החיבורים האלה מספקים הוכחה חיצונית "אובייקטיבית" למידת ההצלחה או אי-ההצלחה של התוכנית, אך הם משמשים כהסבר לנתון הידוע של יעילות התוכנית (לדוגמה: Taylor, 1954).

הקבוצה השנייה מתחלקת לשתי תת-קבוצות: המחקר האיכותי המתבסס על ניתוח מקרה והמחקר הסטטיסטי. הראשונים הם חיבורים המשתמשים בתיאור מקרה של הצלחה בתוכנית לשם הדגמת יעילותם של עקרונות מסוימים. התשובות לחלק מהשאלות שצוינו לעיל, הנוגעות להגדרת היעילות, מובנות בחלקן מגוף החיבור המסוים, ובחלקן לא זוכות להתייחסות. לדוגמה, Dorr et al. (1983) משווים בין ההיסטוריה של שני אלכוהוליסטים. הראשון, מבודד חברתית, נפטר כתוצאה מסיבוכי שתיינותו. השני, שזכה לתמיכה חברתית חזקה ולגילויים של אהבת הזולת נוסח האי.איי. החלים משתיינותו. תיאור המקרה משמש כאן כרקע להצגת תהליך חשוב על פי המחברים: התפתחות אהבה במובן של כתבי הקודש (אהבה ללא בקשת שכר, נתינה ללא תנאי). דוגמה נוספת מובאת על ידי Campisi-Stefanik & Tod ומתארת מקרה בודד המלמד על שילוב מוצלח בין טיפול מקצועי לערה-עצמית בדרך האי.איי./אנ.איי. (1987/8), כאשר ההצלחה נמדדת בעיקר במונחים של הימנעות משימוש בסמים.

גם Daley (1988, עמ' 20) מתאר מקרה דומה של שילוב מוצלח בין טיפול מקצועי לאנ.איי. וניתן להסיק מהתיאור על יעילות התוכנית. המחבר מרחיב את מסקנתו ומנסה להתמודד עם השאלה על עצם חיוניות האנ.איי. בתהליך ההחלמה. מסקנתו, לאור עבודתו המעשית כמטפל, היא שניתן אמנם להחלים ללא השתתפות בקבוצת הערה-עצמית, אך מכורים הפעילים בתוכנית ו"עובדים" את הצעדים בעזרת חונך הם בעלי החלמה טובה יותר. הם מועדים פחות (המדד שלו להצלחה) מאלו שאינם משתתפים בתוכנית או שמעורבותם בה מוגבלת. Davis (1980) מתאר שילוב מורכב בין טיפול משפחתי, אי.איי. ואל-אנון. המקרה המוצלח (החלמה=גמילה) משמש כרקע לתיאור התרומה הייחודית של כל אחת מקבוצות שנים-עשר הצעדים הללו, והקשר בינם לבין הטיפול המקצועי.

Kessel (1962) מתאר מקרים רבים של אלכוהוליסטים-לשעבר שהשיגו פיקחות והשיבו לעצמם את המעמד החברתי בו היו לפני ההידרדרות של האלכוהוליזם. השינוי המתואר במעמד הוא קיצוני, ומיוחס על ידי האלכוהוליסטים עצמם לאי.איי. בלבד. אמנם התיאור הינו סובייקטיבי ובעל מגמה בולטת, אך ניתן ללמוד ממנו על תהליכים הנוגעים להחלמה בדרך האי.איי. Gartner & Riessman (1977, עמ' 97-98) מתייחסים לשאלת המדדים ליעילות הערה-עצמית בכלל, וניתן ללמוד מכך על האנ.איי. בפרט. לטענתם, למרות שאין מספיק נתונים "קשים" המתייחסים ליעילות הקבוצות, ניתן למצוא בערה-עצמית מספר אינדיקציות "רכות" המראות על מידת היעילות בה משרתות הקבוצות את חבריהן: הדיווחים הסובייקטיביים המרובים של החברים, התמדתם בפעילות, העובדה שסוכנויות מקצועיות מפנות לקוחות לארגוני הערה-עצמית. לדעתם, ההצלחה הנראית של הערה-עצמית זוכה להדגשה נוספת מעצם העובדה שהקבוצות משיגות את תוצאותיהן עם אותו חלק באוכלוסייה המפיק תועלת מערית מההתערבות המקצועית. גם Hurvitz (1974, עמ' 96) מחזיק בדעה קרובה בהסתמך על העובדה שקבוצות הערה-עצמית מקבלות כל מי שסובל מהפרעה המגדירה את הקבוצה, בעוד שאנשי מקצוע נוטים לפתח אמות-מידה לקבלת מטופלים.

Orford (1986, עמ' 98) שותף לדעה הרואה את התפרשותה הרחבה של האי.איי. כהוכחה למעלה מכל ספק להיותה קבוצת ערה-עצמית מצליחה. גם כאן הנתון "הרך" של גדילה מתמשכת של הארגון מחליקף את המחסור בנתונים כמותיים על פי אמות מידה "מדעיות". לדעה זו שותפים גם חברי האנ.איי., הרואים את הגדילה המתמדת בעיניים אישיות: יותר ויותר מכורים אשר הכירו בתקופת השימוש בסמים מגיעים לאנ.איי. ובמהלך פעילותם שומרים על ניקיונם. יתירה מזו, החברים מפרידים בין אי-שימוש בסמים בלבד, לבין "איכות בניקיון" המתבטאת בכלל חיי המכור. בקבוצות האנ.איי. ניתן לפגוש חברים רבים המעידים לא רק על ניקיון מסמים, אלא בעיקר על שיפור כולל בכל תחומי חייהם, זוהי ההוכחה לאחרים על יעילות התוכנית. כפי שעלה במספר מקומות בחיבור, לעתים זהו הנתון המספק לחבר החדש תקווה ומושך אותו להשקיע מזמנו באנ.איי. ולשמור את ניקיונו. כלומר, תפיסה איכותית זו של יעילות התוכנית משמשת עבור החברים כגורם מדרבן המוליך בסופו של דבר להוכחה אישית של יעילות זו – גם הם זוכים לשמר את ניקיונם ואף לשיפור משמעותי באיכות חייהם. כך תפיסת היעילות פועלת כאן כנבואה המגשימה את עצמה.

Peele (1989) יוצא כנגד התפשטות האי.איי. ("וגרורותיה") וההשלכות החברתיות והטיפוליות (הגדרת ההתמכרות כמחלה) של תופעה זו. בהתבסס על ניתוח תיאורטי ברובו, הוא טוען לאי-הצלחה של האי.איי. ומחזק את דבריו במחזור במחקרים תומכים בהצלחת הארגון. הטענות של Gartner & Riessman שהובאו לעיל נתפסות על ידי כביטוי לעומק החדירה של השפעת האי.איי., והוא שולל את מסקנותיהם. לדעתו התפשטות האי.איי. אינה עדות להצלחה טיפולית כלשהי אלא להצלחת התעמולה של הארגון.

בהמשך לטענה זו, המחקרים הסטטיסטיים המעידים על מידת היעילות של האי.איי. או האנ.איי. אכן אינם רבים ביחס לכלל הספרות על תוכניות הצעדים. מחסור זה נובע ממגבלות שבעצם אופיו של הארגון (הדיון במסורות בכלל ובמסורת השלישית במיוחד הבהיר זאת), ומגבלות הנובעים מאופי התופעה הנחקרת ומאוקולוסיית המחקר. עם זאת, קיימים מספר מחקרים כמותיים השופכים אור על הסוגייה של מידת היעילות של האי.איי. על אף האפשרות להבדל בין הארגונים (ראה נקודה ז' בראשית הסעיף), מצאתי לנכון להביא מחקרים אלו גם כשהנושא הוא האנ.איי., חזאת משתי סיבות: א. חוסר-ברירה (אין מחקרים כמותיים על האנ.איי.); ב. הדמיון עד כדי זהות בין שתי התוכניות, המבנה ודרכי הפעולה של שני הארגונים.

Leach & Norris (1977, עמ' 498-499) סוקרים תוצאות שני סקרים שערך האי.איי. עצמו. סקר משנת 1968 כלל 11,355 שאלונים, וסקר משנת 1971 כלל 6000 שאלונים. הסקרים מציגים מספר נתונים על חברי האי.איי.: התפלגות מין וגיל, כיצד הגיעו לראשונה לתוכנית, הקשר בין כיצד הגיעו למעידות וכו'. התוצאה המעניינת כאן – למעלה מ-60% חברי האי.איי. נקיים יותר משנה. אמנם מבחינת המתודולוגיה הסקרים אינם מהווים מחקר תקף, אך בכל זאת ניתן ללמוד מן העקביות שבתוצאותיהם.

תוצאות דומות מעלה סקר נוסף שנערך על ידי האי.איי. בשנת 1977 (Norris, 1978). על פיהן, קרוב למחצית המגיעים לאי.איי. נשארים שלושה חודשים. אלו שנשארים תשעים יום (ההמלצה הרשמית: "תשעים יום תשעים פגישות") הם בעלי סיכוי של חמישים אחוז לסיים את השנה הראשונה נקיים מצריכת אלכוהול. ממוצע תקופת הניקיון בין משיבי הסקר (מארצות שונות) היתה בין ארבעים לארבעים ותשעה חודש. מי שנמצא בתוכנית פחות משנה הוא בעל סיכוי של 43% לסיים שנה נוספת נקי. בין שנה לחמש שנים – סיכוי של 80%; מעל חמש שנים – סיכוי של 90%. סקר זה מוליך את מחבר המאמר לשתי מסקנות: א. חשיבות עליונה במאמץ לקראת החבר החדש בימיו הראשונים; ב. נוכחות של פגישות ספורות באי.איי. אינה מהווה התנסות של ממש בתוכנית. המסקנה השנייה כאן עונה חלקית על שאלה ו' מראשית הסעיף.

Hoffmann et al. (1983) מדווחים תוצאות מחקר מעקב על 900 מכורים לאחר אשפוז במרכזי גמילה. נבדקה הקורלציה בין ההימנעות משימוש לרעה בחומרים כימיים לבין ההשתתפות הקבועה באי.איי. ששה חודשים לאחר שחרורם, 73% מהמשתתפים הקבועים באי.איי. (N=428) נשארו נקיים לעומת 37% מהלא-משתתפים (N=300). מאלו המגיעים מספר פעמים בחודש (N=76) 69% נשארו נקיים, ומאלו המגיעים לעתים רחוקות (פעם בחודש, N=96) 45% נשארו נקיים לאחר ששה חודשים. מסקנתם היא שהאי.איי. נמצא כשיטת המשך-טיפול יעילה ותואמת לרוב המטופלים במרכזי הגמילה, כולל גם מכורים לסמים. ממצא מעניין נוסף של המחקר הראה שהנבדקים חולקו לשתי קבוצות ראשיות: משתתפים קבועים באי.איי. (48%) או בכלל לא משתתפים (33%). כלומר, או שקיבלו את רעיונות האי.איי., או שבכלל לא קיבלו. המיעוט עצר ב"חצי הדרך" (19%). ממצא נוסף זה עונה בעקיפין על שאלה א' לעיל: קיים קשר בין הימנעות משימוש כביטוי ליעילות, לבין קבלה של רעיונות האי.איי.

Kurtz (1981) מתארת מחקר מעקב על 158 נבדקים שאותרו מתוך 274 דיירים שברו במשך חמש שנים בבית "מחצית הדרך". מטרת תוכנית הבית היתה לקשור את דיירי למערכת אי.איי. על מנת שיישארו נקיים לאחר שחרורם. תוכנית הבית עצמו התרכזה בלימוד עקרונות אי.איי. בשיטות שונות. מבין הנבדקים, 55% (N=87) דיווחו שהיו נקיים לתקופה שבין חודש לארבע שנים (המן שחלף מיום שחרורם ועד למועד עריכת המחקר). האחרים (N=71) נשארו משתמשים פעילים. מתוך הנקיים, 82 השתתפו באי.איי. וחמישה לא השתתפו. מהמכורים הפעילים 26 השתתפו באי.איי. ו-43 לא השתתפו. נמצאה כאן קורלציה מובהקת בין ההשתתפות באי.איי. להימנעות משימוש, אך אופי ההשתתפות עצמה אינו מפורט.

Bailey (1965) חקרה את הקשר בין הימנעות משיטה, חברות באי.איי. והשתתפות הנשים באל-אנון. התוצאות הראו קשר חזק בין פיכחות הבעלים לעובדת היותם חברים באי.איי. הסבירות לכך עלתה עם התחברות הרעיות לאל-אנון. אצל נשים החברות באל-אנון מבלי שבעליהן יהיו באי.איי., לא נמצא קשר לפיכחות הבעלים. בעלים החברים שאי.איי. מבלי שנשותיהם תהיינה באל-אנון, נמצא יעיל אך פחות מאשר הצרוף יחדיו. תוצאות אלו מתייחסות לנקודה ד' לעיל.

Sheeren (1988) בדק אצל 59 חברי אי.אי. את הקשר בין מידת מעורבותם בתוכנית לבין מעידה. התוצאות הראו שנבדקים קבוצת המעידה דיווחו על פחות מעורבות בכל תחומי התוכנית שנבדקו (נוכחות בפגישות, עבודת צעדים, חונך, פנייה בבקשת עזרה, השתתפות ב"העברת המסר", השתתפות פעילה בפגישות וקריאת ספרות אי.אי.). התחומים בהם ההבדלים היו מובהקים הם הפניה לחבר אחר לעזרה ולקיימת חונך. תוצאות אלו מתייחסות לנקודות ד' ו-ו' מראשית הסעיף. Ogorne & Borner (1982) עיינו-מחדש בתוצאות שני מחקרים בהם נשלטו היטב כל משתני האישיים (מחקר של מכון ראנד ושל הקרן הקנדית לחקר ההתמכרות). העיון-מחדש העלה, לטענתם, שהחשיפה לאי.אי. יכולה אמנם להעלות את סיכויי הפיכות, אך גם את הסיכוי למעידה רצינית. תפיסת האי.אי. את האלכוהולים כאלרגיה המתעוררת עקב משקה אחד בלבד יכולה לשמש כנבואה המגשימה את עצמה. לאור המחקרים הללו, אם חבר קבוע באי.אי. מועד, המעידה הופכת לרצינית ומגיעה עד לאיבוד שליטה יותר מאשר אצל כאלו שלא מגיעים בקביעות לאי.אי. רצוי לבדוק טענה זו במערך מחקרי עם שליטה במשתני רקע של החברים, בהתאם לנקודות א' ו-ג' לעיל.

לגבי הערכת האנ.אי. בארץ, המחקר הנוכחי, היחידי הקיים עד עתה, שייך לקבוצת המחקרים המסתמכים על תיאור ניתוחי מקרה לשם הבהרת תהליכים שבנידון. היות וכך, חיבור זה מספק תיאור וניתוח של תהליכים קבוצתיים בינאישיים ואישיים, וגם מספר רב של דוגמאות המהוות תיאורי מקרים בזעיר אנפין. תוצאות המחקר הנוכחי, המתאר ומציג את תוכנית האנ.אי., תוכלנה לשמש כבסיס למחקר כמותי שינסה להתגבר על המכשלות שמעמיד מבנה הארגון ואופיו. המכשלות העיקריות הן:

- א'. אי-הנכונות לספק פרטים אישיים החיוניים לניתוח סוג המעורבות בתוכנית;
- ב'. העדר רישום של ועל המשתתפים או כל דרך למעקב אחר הנוכחות בפגישות;
- ג'. הבדלים בסגנון הנוכחות בפגישות – נוכחות בכל הפגישות, נוכחות בחלקה, "טיולים" (יציאה וכניסה), המצאות בחדר הקפה תוך בילוי בשיחה וכדומה;
- ד'. הבדלים בסגנון המעורבות בתוכנית: עבודת צעדים, תדירות ההשתתפות, המעורבות החברתית, חונכות, "העברת מסר", הפנמת היסודות הדתיים/רוחניים ויישומם בפועל, וכדומה;
- ה'. הבדלים גדולים במשתני רקע אישיים וחברתיים ובקריירת ההתמכרות;
- ו'. עקב האנונימיות, אי-נגישות למידע המלמד על שינויים בעקבות ההצטרפות לתוכנית (רישום פלילי, מצב משפחתי וכדומה).

על אף שלא נתכוון לכך, יציג החיבור הנוכחי מספר נתונים כמותיים ראשוניים (במקביל לאינדקסיות ה"רכות" שתוארו לעיל), שימשו לחידוד התיאור יותר מאשר להסקת מסקנות כלשהן. הנתונים יוצגו בנספח מספר וו.

#### 4. התוכנית בעין הביקורת

מתוך הגישה הפנומנולוגיה, נמנע החיבור עד כה מלחרוץ דעה או משפט לגבי התוכנית, והשתדל להציגה כפי האידיאל אליו היא שואפת וכפי שהיא נתפסת בעיני חבריה. במספר מקרים בהם יישום התוכנית בפועל היה רחוק מהתכוונותה, הדבר צוין בגוף החיבור. מטרת הסעיף הנוכחי היא לסייג את האמור עד כה, לבחון את התוכנית בעין ביקורתית ולעמוד על מגבלותיה. בחינת מגבלות התוכנית תתחלק לשני חלקים עיקריים: ביקורת התוכנית עצמה וביקורת אופן יישומה בפועל.

#### א'. ביקורת התוכנית כשיטה

Kurtz (1990, עמ' 106-108) מציינת מספר נקודות נפוצות לביקורת על האי.אי. שהאי.אי. לא השיב עליהן מעולם, לאור הנאמנות למסורת עשר ("אין דעה על עניינים חיצוניים" – הביקורת היא עניין חיצוני). הדיון בנקודות אלו רלבנטי גם לאנ.אי.:

1) קישור בין התוכנית לפתולוגיה הפנים נפשית של המכור. החברותא נתפסת כתלות חלופית, וההשתתפות בפעולותיה היא פעולה של צרכים פנים נפשיים בלתי-בוגרים (Bean, 1975). טענה זו מניחה אמות מידה של הטוען על פיהן אורח חיים אחד נתפס כבעל דרגה גבוהה יותר מהאחר, מבחינת הבריאות הנפשית שהוא מציג. אולם ניתן להציג את אותה עובדה מזווית אחרת. התוכנית, שהיא דרך רוחנית, מספקת לחבריה, כאמצעי יישום לדרך, את החברותא ופעילויותיה, במקביל לדוגמה לבית הכנסת ומוסדות הקהילה במסגרת היהודי הדתי. אין סיבה אובייקטיבית מדוע השתתפות בפעילויות מסוימות, כמו פעילויות אקדמיות של כתיבת מאמרים



וביקורת, תחשב כבוגרת יותר מאשר השתתפות בערה-הדדית של מכורים. סגנון ההשתתפות הוא הקובע. אם יש תלות בפעילויות התוכנית, ופגשתי לא מעט פרטים שעבורם קביעה זו מתאימה (במיוחד חדשים בתוכנית), אזי הטענה כאן נכונה, זה אמור לגבי כל סוג של פעילות אנושית. עמדת התוכנית עצמה מציגה כפל משמעות: א) מבחינה עקרונית, התוכנית דווקא שואפת לשחרר מתלות. אחד מוותיקי האנ.איי. בארץ התחלק ביום הולדתו השביעי על נושא זה. הוא העיד שהמלצתו לחניכיו היא לשאוף עם הזמן להפחית את תדירות השתתפותם בפגישות, ולהגביר את מעורבותם על עולם הלא-מכורים; ב) מאידך, מתפיסת ההתמכרות כמחלה, ניתן להבין שהמכור **ישאר כזה כל חייו**, גם אם יעבור את ההתעוררות הרוחנית המיוחלת. כדי לעצור את מחלתו עליו להמשיך ולהשתתף בפעילויות הערה ההדדית (צעד שנים-עשר). אבל ישום נכון של דרישה זו אינה בהכרח תלות בפעילות. **התלות בפעילות היא מגבלה של אופן יישום התוכנית**, ולא מהותית לתוכנית עצמה. מקרה הממחיש זאת הוא החבר שחש בוקר אחד כמיהה חזקה להשתמש בסם. מביתו בהרצליה נסע במונית לפגישת-בוקר שהיתה ביפו. בתום הפגישה הצטרף לחברים לפגישה ביתית, וכך "העביר את היום" עד לפגישה בערב, שם שחרר מעט מהמתח ונרגע;

(2) טענה שהתוכנית היא נגד אנשי מדע ומקצוע. ביקורת זו היא מעין תגובת נגד לדומיננטיות של רעיונות הא.איי. בחוגים הטיפוליים בארצות הברית, ובמיוחד תפיסת ההתמכרות כמחלה, ועל רקע המחסור היחסי במחקרים אמפיריים מספקים שיצביעו על הצלחת התוכנית ונכונות טענותיה. לתוכנית עצמה אין דעה על אנשי מקצוע ומדע, ברוח המסורות. אלא שבספרות האנ.איי. מצוין בפרוש: "רבים מאתנו... חיפשו עזרה ברפואה, דת ובפסיכיאטריה. אף אחת מהשיטות הללו לא היתה מספיק יעילה בשבילנו." (אנ.איי., עמ' 14). בפועל, נתקלתי בדעות נגד אנשי המקצוע והמדע, וגם בחברי תוכנית שטענו שמפיקים תועלת רבה מטיפול מקצועי וכאלה המצדדים במחקר מדעי על התוכנית, כך שהטענה הזו נכונה רק בחלקה.

(3) טענה שהתוכנית לא הוכחה כיעילה, וקבלתה ללא-בדיקה חסמה את הדרך בפני חיפוש שיטות יעילות יותר. ניתן היה לצרף לביקורת זו גם את הביקורת לגבי תפיסת ההתמכרות כמחלה והצורך בהימנעות שלמה על פי התוכנית. הנושא אכן שנוי במחלוקת, וישנם ממצאים הסותרים את טענת התוכנית שהובאו בסעיף שהציג את תפיסת ההתמכרות כמחלה, כמו גם ממצאים המאשרים תפיסה זאת. הסעיף של סוגיית יעילות התוכנית חידד את הנקודה על אי-ההוכחה האמפירית של התוכנית. בדיקה עצמית של התוכנית, כפי שהא.איי. החל לעשות במספר סקרים נרחבים, ללא ספק תוכל לתרום להבהרת הנקודה הזו, ולהקלת משקלה של הביקורת. Robinson (1986, עמ' 302) מביא ביקורת כללית כנגד הערה-עצמית התופסת גם לגבי התוכנית. על פיה האנ.איי. מתפקד עם תפיסת בריאות וחולי זהה לזו של הממסד הטיפולי. המטרה המרכזית היא "לעשות משהו" לאנשים עם בעיות מסוימות כדי שיתפקדו טוב יותר בעולם כפי שהוא (הדגשה שלי – נ.ר.). לאור מסורת עשר, אין התוכנית מתערבת בשאלת אחריות החברה לקיומה ונפישותה של ההפרעה שבנידון, אלא לוקחת את כל האחריות על החלמה על הפרט עצמו. ברוח שתי-עשרה המסורות, התוכנית אינה מנסה להביא לפעולה ישירה במישור החברתי, חוקי, או תרבותי על מנת לנסות ולהפחית סיבות מסוימות התורמות להתפתחות ההתמכרות. בשיחה עם חבר תוכנית הביע החבר עמדה נחרצת של העדר התעניינות בסיבות חברתיות להתמכרות, מתוך טענה שהתעניינות כזו יכולה להזיק לו. טענה זו מקורה בתוכנית, ואין לה הוכחה בניסיון חייו. כלומר, התוכנית מעודדת התכנסות מסוימת של חבריה. הנכונות התמידית לעזור היא ברמת הפרט בלבד, ואין רצון לקחת אחריות במישור החברתי. אפילו הצעד השנים-עשר, המעלה על נס את הערה לזולת וכורכה עם ישום העקרונות הרוחניים בחיי המכור, מגביל את הקריאה להעברת המסר למכורים בלבד. גישה כזו נתפסת כחיונית לתוכנית ולחברותא לשם שמירת קיומן כפי שהוא (כך טוענות המסורות), אך היא יוצרת חלל מסוים בעולם החברתי החיצוני לאנ.איי. ללא ספק השפעת המכורים עצמם ברמת עיצוב המדיניות היא חיונית לא פחות להתמודדות עם התופעה בכללותה.

היבט נוסף של ההתכנסות שתוארה לעיל הוא "גאוות היחידה" של חברי התוכנית. השינוי בתיוג השלילי כמכור, והערך החברתי החדש של להיות חבר בתוכנית מקובלת ומצליחה, נותנים לחברים תחושה של יתרון מסוים. התפיסה היא כאילו יש בידם משהו שלאחרים אין, הם זכו בידע מיוחד הנותן להם יתרון על פני חסרי הידע הלא-מכורים. ההתמקדות של האנ.איי. במכורים עצמם (ראה הדיון על המסורות), וניסוח הצעד השנים-עשר שצוין לעיל תורמים להתגבשות "גאוות יחידה" זו. לעצמה, אין בתופעה זו מן השלילי והיא אף תורמת לבניית דימוי עצמי חיובי אצל המכור. אלא שהיא יכולה להוליך לסגירות רבה בפני עולם הלא-מכורים, המהווה למעשה המשך ישיר לנתק האופייני לתת-התרבות השוללנית ממנה עלו חברי התוכנית. ראיתי מספר רב של חברי תוכנית שתיארו זה מאפיין אותם. במקרה זה עולה במלוא חריפותה הטענה שהוצגה לעיל בראשית הסעיף הנוכחי על החלפת תלות בתלות מבלי להתגבר על פתולוגיה פנים-נפשית.

Rosen (1981) מעלה מספר טענות נוספות כנגד התוכנית. ראשית, לגבי החברים המזדהים עם התמכרותם, הדהות זו נשארת מרכזית בחייהם גם שנים לאחר הפסקת ההתמכרות הפעילה. כל מאורעות החיים נבחנים דרך "עיני" המכור והשפעות צפויות על התמכרותו. דבר זה גורם לצמצום תחומי התעניינות של המכור ואף מהווה תרוץ לצורת תפקוד מסוימת, כפי שפגשתי לא אחת. בפתח ספר האנאלי. מופיע הקטע הבא (עמ' 5): "איננו יכולים לשנות את טבעו של המכור או את טבעה של ההתמכרות. אנו יכולים לשנות את השקר הישן 'פעם מכור, תמיד מכור' בשאיפה לעשות את ההחלמה זמינה יותר". רוב החברים שפגשתי מתייחסים דווקא למשפט הראשון, הקובע שלא ניתן לשנות את טבע ההתמכרות, ונובע ממנו שההתמכרות היא מחלה מתמדת. המשפט "פעם מכור, תמיד מכור" נתפס אצלם כלא-נכון מבחינת ההתמכרות הפעילה בלבד, ממנה ניתן להחלים. אך המתח בין אופי המכור, הנתון בשליטת מחלת ההתמכרות, לבין שינוי האישיות הכלול בעשיית רצון הכוח העליון, נתפס כנוכח תמיד ומשפיע על תפקוד המכור בעולם.

טענה נוספת של Rosen היא שמטופלים הרוצים לזכות בתובנה עמוקה לא יוכלו לעשות זאת רק באמצעות התוכנית ויזדקקו לפסיכותרפיה מקצועית. פגשתי חברים שטענה זו היתה מקובלת עליהם לחלוטין, וסיפרו מניסיונם כיצד אפילו את המלצות התוכנית "עבדו" טוב יותר באמצעות הטיפול המקצועי. אחרים, לעומתם, טענו בפני שאין כמו התוכנית בהשגת שינוי האישיות, והטיפול המקצועי נחווה אצלם כחיטוט עקר ומיותר שלעתים נאלצו להשתתף בו בכלל כפיית המסד. לאור ניתוח הצעדים שהוצג נראה שבתוכנית קיים הפוטנציאל להשיג שינוי אישיותי ברמה עמוקה ביותר אצל חברה. עם זאת, מגבלות אנושיות לעתים מונעות השגת שינוי זה (הפער בין הרצוי למצוי), ודווקא עליהן הטיפול המקצועי, המכיר את התוכנית, יכול לעזור להתגבר. באופן כזה, יכול הטיפול המקצועי לפעול בצוותא עם התוכנית להשגת השינוי ברמה העמוקה ביותר (לדוגמה: Campisi-Stefanik & Tod, 1987/8).

טענה זו נכונה בעיקר עבור חברים ותיקים, אשר לאחר שהפנימו את השינוי בכיוון המומלץ על ידי התוכנית, הגיעו לשלב בו אין מי שידריכם בתוכנית. נדירים החברים אשר עבודתם את הצעדים היא כזו שיכולים הם לשמש ביטוי חי לתוכנית בכל נפתולי החיים, ובנוסף הם בעלי היכולת להעביר מניסיונם גם לאחרים באופן שיחדור את מעטה ההגנה והספק. פגשתי מספר חברים אשר הרגישו והודו שבמובן מסוים הם נתקעו במבוי סתום מבחינת התקדמותם בתוכנית.

אחד היתרונות הגדולים של התוכנית היא פתיחותה וגמישותה. אך יתרון זה יכול לשמש גם כחרב פיפיות ובתנאים מסוימים להוות מגבלה. הגמישות והפתיחות יוצרות אפשרות בה התוכנית יכולה להיות מובנת בדרכים שונות על ידי חברים שונים, לעתים באופן זר לחלוטין לכוונה המקורית. כך לדוגמה התפתחה בתוכנית האמרה: "התוכנית היא אגואיסטית", כשהכוונה היא להתמקדות של החבר בעצמו מבחינת הבדיקה האישית והעבודה העצמית, והשגת ההחלמה בעבור עצמו ולא בעבור זולת כלשהו. אך אותו משפט מובן גם בדרכים אחרות, ושמעתי חברים מעידים כיצד הפכו להיות לכאלו הממוקדים בעצמם ואינם מתחשבים עוד בדעת הזולת. לאחר השינוי המיוחס לתוכנית הם למדו "פנק את עצמם", "לדאוג להנאות האישיות שלהם" וכדומה. כפי שהוצגה התוכנית כאן, מסר כזה מהווה היפוך של אידיאולוגיית התוכנית, אך הרשות ניתנת להשמיעו ואף להשפיע בכך על האחרים. דוגמה נוספת לכך מהווה המכור שהבין לא-נכון את כוונת צעד ארבע, והפכו לחיטוט עצמי מתוך כוונה של האשמה עצמית, ממנה לא הצליח להשתחרר חודשים רבים. חיטוט כזה, בהעדר תמיכה מקצועית עלול להסתיים בהתדרדרות נפשית מסוכנת, כפי שהתרחש עם אותו מכור.

בשיחות לא רשמיות שניהלתי עם אנשי מקצוע בארץ עלו טענות נוספות כנגד התוכנית. הראשונה מתייחסת להעדר אבחון מבדיל בתוכנית, היחס הזהה לכולם כאילו וההבדלים הבינאישיותיים אינם קיימים, והדרישה "לכופף" הבדלים אלו בפני התכונה הראשית והנגזר ממנה. היות והאבחון המבדיל שייך בלבדית לאנשי המקצוע, מקור הטענה והשלכותיה, מבחינת הפוליטיקה של הטיפול, ברורות. גם חברי תוכנית מעלים טענה דומה כנגד אנשי המקצוע. לטענתם המפגש הטיפולי, הנערך בהקשר מקצועי, חסר את היחס האישי, המסור, הקיים במפגשים מקבילים בין חברי תוכנית. כלומר, משני צידי המתנס האחר נתפס כחסר מאפיין אישי, וכל צד מגדיר את המאפיין בשפתו הוא; אבחון מבדיל מול יחס אישי של קירבה ומסירות. מהתרחשותי במחקר הנוכחי, מספר המקרים בהם נראה היה שמדובר על סטייה התנהגותית חמורה מעבר להתמכרות והמצריכים אבחון קפדני לא היה רב. לגבי רוב המכורים שפגשתי, נראה שההתמכרות אכן היתה התכונה הראשית והמשמעותית ביותר, ועצירתה לא העלתה הפרעות נפשיות עמוקות שהסתתרו מתחת לפני השטח. עם זאת, צריך לסייג את האמור כאן בכך שהוא מתייחס לאוכלוסייה סלקטיבית של מכורים, לחברי האנאלי. בלבד, ויתכן שבאוכלוסיית המכורים הכללית ההתרחשות תהיה שונה.

טענה נוספת שהמועלית כנגד התוכנית היא "ההפרעה הכפולה" (dual disorder) היוצרת צורך במתן תרופות למטופלים מסוימים, והתנגדות עקרונית של התוכנית לטיפול תרופתי שיכול להשפיע על מצב ההכרה. המונח "התמכרות" מובן גם על ידי התוכנית כשם כולל למגוון הפרעות

המתנקזות להתנהגות דומיננטית שהפכה להיות הפרעה ראשית (Vaillant, 1981, pp. 52). Winegar et al. (1987) טוענים שדווקא האמונה של מטפל מקצועי שההתמכרות היא סימפטום של הפרעת אישיות או פסיכופתולוגיה יכולה להוות מכשול לטיפול, בגלל שהמטפל יצמד לגישה זו ויתמקד בנושאים אחרים מחוץ להתמכרות. ניסיוני הראה שגם כאלו שהוגדרו בעבר כחולי נפש ועברו אשפוזים פסיכיאטריים, מחלימים בתוכנית, מתייצבים בהחלמתם ומתפקדים היטב בעזרתה, ללא תרופות ולעתים גם ללא פסיכותרפיה. מאידך, מעבר לשאלות "פוליטיות" כגון הבעלות על הבעיה והבעלות על סוכנות התיקון, ללא ספק ישנם מכורים שלא יצליחו בתוכנית בגלל הפרעה נפשית חמורה. במקרים אלו אפשר שמסר התוכנית יטעה אותם וימנע מהם קבלת עזרה מקצועית שיכולה היתה להקל עליהם.

### ב'. מגבלות בישום התוכנית

חלק ממגבלות השייכות לכותרת זו צוין והוצג במהלך החיבור. חלק אחר נרמז בקבוצת המגבלות הקודמת. הכוונה היא לפער הנוצר בין כוונת התוכנית לבין הניסיון ליישם כוונה זו על ידי המכורים, וגם להשלכות של התוכנית שנוצלו לרעה על ידי החברים.

לגבי הפער בין המוצהר כרצוי למצוי, ניתן להעלות מספר רב של מקרים מדגימים שניתן לצרפם לקביעה (הברורה מאליה) שאין כמעט חבר הממלא את המלצות התוכנית כלשונן בכל עת. הפערים יכולים להיות קטנים או משמעותיים. לדוגמה, המסורות טוענות שאין הנהגה באנ.איי., אך בפועל נוצרו מעמדות עם תפקידי מפתח בלתי-רשמיים של חברים דומיננטיים. נהוג להתייחס אל חברים אלו כאל בעלי סמכות יתרה, בניגוד לשוויוניות המוצהרת.

פער אחר הוא ביחס לפגישות. בדרך כלל יש חיס של הדרת כבוד לפגישות, אך ראיתי חברים שבפגישות "הרשו לעצמם" להתנהג באופן שאינו מומלץ או רצוי בתוכנית, ואף הפריעו לחברים אחרים. היו פעמים שחברים התנצלו על כך, ופעמים שלא. לעתים התנהגות מפריעה של חבר אחד סחפה גם אחרים לכך. היחס לכך בדרך כלל הוא סלחני: "כולנו מכורים", אך קרה גם שבהגיע תורם להתחלק, היו חברים מציינים את עניין ההפרעה, והיו גם מקרים בהם חברים העירו זה לזה במהלך הפגישה.

הפער בין הרצוי למצוי נוגע גם לעבודה האישית של החבר, וגם כאן תתכן הטעיה נמשכת מאחד לשני. לדוגמה, חבר שהיה צריך להתמודד עם מטלה מסוימת, וניתנה לו האפשרות לשקר "שקר לבן" ולהתחמק ממנה. התייעץ עם חברים. היות והמטלה כללה סיכון כספי גבוה, הומלץ לו על ידי מספר חברים ותיקים להתחמק ממנה אף במחיר השקר. דוגמה נוספת היא השימוש בסיסמאות התוכנית כתירוץ לעצלות אישית, לאי-התמודדות ולרחמים עצמיים. התירוץ הבולט הוא, כאמור, היות האדם המסוים "מכור", כלומר, מוגבל מעצם טבעו, ועל כן "מותרות" לו התנהגויות מסוימות גם אם הן בניגוד למסר המוצהר. הפער נמשך גם באי-השמירה על האנונימיות, בהתחלקויות לא-כנות של חברים, בהצהרות שקריות על תקופות ניקיון וכדומה. התוכנית מכירה פער זה ומתייחסת אליו על פי האמרה "התקדמות ולא שלמות". זוהי דוגמה לאמרה שניתן להשתמש בה כתירוץ; התפיסה היא שהעיקר שהחבר מתכוון אל האידיאל של התוכנית, ועם הזמן הוא גם יתקרב אליו יותר; השגתו נתפסת ממילא כבלתי-אפשרית. החברים מנצלים גם אמרה זו כתירוץ להתחמקות ממטלות, וכמצדקה להתנהגויות שלהם המנוגדות לרעיונות התוכנית המוצהרים.

לגבי מגבלות הנוגעות לניצול לרעה של השלכות התוכנית, כאן הביקורת נוקבת יותר. ההשלכה הראשונה היא היות התוכנית מקום מפגש של מכורים, חלקם נקיים וחלקם פעילים עדיין. אמנם במפגשי התוכנית לא הוצעו לי אף פעם סמים, אך שמעתי דיווחים רבים של חברים שהיו מגיעים לתוכנית כדי לפגוש חברים-לשימוש, הוצעו להם סמים במפגשי האנ.איי., הציעו להם לסחור בסמים וכדומה. חבר ותיק העיד על עצמו בפני שהיה נוהג בעבר לבוא לפגישות על מנת לסחור בסם; מפגשי האנ.איי. היו זירת פעילות רווחית ביותר עבורו. חבר אחר סיפר שנהג לסחור במפגשי האנ.איי. גם כשהוא עצמו לא השתמש, אך לבסוף נגרר למעידה. בהתחלקות פומבית התלונן חבר שלאחר שהגיע לאנ.איי. ובעקבות הכרויות עם חברים בחברותא, הוחמר אצלו השימוש בסמים והגיע גם להזרקת הסם, דבר שלפני כן היה עבורו "קו אדום". היחס של המכורים עצמם לתופעה הוא סלחני, נמנעים מחברת אלו הידועים כסוחרים ויש אף המתרחקים מפעילות של קבוצות מסוימות המפורסמות כמועדות לפורענות. חברים סיפרו שבארצות הברית היחס פחות סלחני, ואם חבר מציע סמים במפגשי האנ.איי. סיכוי סביר שיצאו עמו מספר "בריונים" ויכוהו מכות נמרצות.

ההשלכה החמורה השנייה היא היות התוכנית מכשירה מכורים נקיים והופכת אותם לברי-סמכא בנושא. ישנם מכורים העובדים כמדריכים או מטפלים במרכזי גמילה ושיקום. נוצר פער לא-טבעי: אותו מכור יכול להיות שווה בין שווים במפגשי התוכנית, ובעל סמכות טיפולית במרכזי טיפול ממסדיים. כך נשבר עקרון השוויוניות העומד ביסוד הערה-עצמית. פער זה יכול להיות מנוצל לרעה, כפי שקרה לא אחת. לדוגמה: שני מכורים-מטפלים שהתייחסו בלזלזול מופגן אל מכור שהיה מטופל

במרכז גמילה, כאילו והיה נחות מהם במעמדו; מכור שעבר משבר אישי שהיה ידוע למטפלו במרכז השיקום, והעניין פורסם בחברותא על ידי מטפל-מכור; מטפל-מכור שהפעיל מניפולציות סמכותיות על מטופלו וניצל זאת לבניית מעמדו החברתי באנ.איי., וכדומה. העיקרון די דומה בכל הדוגמאות הללו: ניצול של ידע שהושג במקום אחד עם הבטחת סודיות לשם קידום מטרות במקום האחר, ניצול הידע למטרת מניפולציה אישית, יצירת מעמדות טיפוליים והעברת המבנה הזה גם לאנ.איי. ההשלכה החמורה השלישית קשורה גם כן להיות חברים ותיקים נחשבים כברי-סמכא בנושא. מספר חברים ותיקים נוהגים לערוך באופן פרטי גמילה ביתית למכורים פעילים. גמילה זאת נעשית לעתים בשילוב על בעל מקצוע (במקרה שפגשתי מדובר ברופא), ולעתים ללא כל בעל מקצוע. לעתים הגמילה בבית הנגמל עצמו, ולעתים הוא "מתאשפס" בבית הוותיק הגומל אותו. לרוב הגמילה נעשית עם עזרה של תרופות, לעתים עם יעוץ רפואי ולעתים לא. בכל המקרים הללו אין מדובר בעזרה-הדדית גרידא היות ומדובר על ממון רב כתשלום. כלומר, מכור ותיק מנצל את מעמדו מחד, ואת מצבו החלש של המכור הפעיל מאידך, זאת לשם השגת רווח חומרי. לעתים הוא "צד" את נגמליו במפגשי התוכנית, לעתים חברים אחרים מפנים אליו מכורים שפנו אליהם לעזרה. דבר זה עומד בניגוד גמור לעקרונות התוכנית. אמנם לתוכנית אין דעה על עניינים חיצוניים, אולם בשום פנים ואופן העברת המסר והעזרה-ההדדית אינן אמורות להיות תמורת שכר. גישת התוכנית היא "מה שהתקבל חנם, יינתן חנם". התוכנית מכוונת לקראת עזרה-הדדית לא-אנוכית, והגמילה הביתית הזו היא ההיפך ממנה. כמו כן, מדובר על תופעה לא-חוקית, מתן טיפול כאילו-מקצועי על ידי מי שחסר את ההכשרה המתאימה, וכמובן שגם זה בלתי-נסבל על ידי התוכנית.

## 5. קווי הפעולה של התוכנית

"בחברה המאופיינת על ידי חתירה תחרותית למעמד, הכרה, כוח, והסמלים החומריים שלהם, לאי.איי. (ובעקבותיה לאנ.איי. – נ.ר.) יש תוכנית החלמה המבוססת על ערכים נוגדים – על למידת דרך חיים לא-אנוכית. ... לאי.איי. יש חיים משותפים – מסורות ומבנה – המתאימים ותומכים בתוכנית ההחלמה הבסיסית... יש הרמוניה פנימית של תוכנית, עקרונות ופרקטיקה העומדת בניגוד בולט לתפעול של רוב המוסדות והסוכנויות בחברתנו" (Maxwell, 1984, pp. 145).

תוכנית האנ.איי. הוצגה בחיבור זה כתוכנית להשגת שינוי התנהגותי ואישיותי, הנתמכת על ידי חברותא עם עזרה-הדדית אינטנסיבית ומגוון רחב של פעילויות מומלצות. מטרת הסעיף הנוכחי היא להעריך מספר עקרונות בקווי הפעולה של תוכנית האנ.איי. שנתחו לאורך החיבור, ולהציגם כמקשה המכוונת למטרה מוגדרת. אמנם הדגש הוא על התוכנית עצמה, על הפן האישי, אך עקרונות אלו באים לידי ביטוי גם ביחסים הבינאישיים ובמסגרת החברותא.

מטרת התוכנית הישירה היא בראש ובראשונה השגת ההימנעות מהסמים (Peyrot, 1982, pp. 77). משהושגה ההימנעות, המטרה היא לשמור עליה דרך שינויים פנימיים מהותיים שיהפכו את האדם לכזה שאינו משתמש בסמים (Peyrot, 1985). סביבת האנ.איי. הכוללת נותנת יותר מאשר שחרור מכפיית ההתמכרות; היא עוזרת לחבריה להמשיך ולהתפתח עם השקפה חדשה על החיים, בדרך חיים שנמצאה על ידם כמספקת יותר (Maxwell, 1984, pp. 102). ככל שהחבר צועד לאורך דרך התוכנית, יותר ויותר משימת לבו תינתן לאפקט של "גדילה" אישית בחוויות האנ.איי. החבר לומד לא רק כיצד להימנע משימוש בסמים, אלא בעיקר איך לחיות חיים מספקים, מגשימים, הבונים מחדש הערכה עצמית; חיים המטפחים יחסים מלאים עם הזולת ונותנים משמעות וערך לקיום העצמי (שם, עמ' 120-122).

ברגמן (תרצ"ה, עמ' 151-152) מסכם ומבאר פרק בפילוסופיה האקסיסטנציאליסטית של היידגר שניתן להשליך ממנו על ההערכה של מטרת תוכנית האנ.איי. ועקרונות פעולתה, ובמיוחד על הצעדים:

"כשאנו חיים חיי הסתם... אנו "אין איש". אופי החיים הסתמיים האלה הוא חוסר-ההחלטה. האדם בורח לתוך הסתם כדי להפקיע את עצמו מן ההכרח של ההכרעה. האופי של החיים העצמיים יהיה... ההתכוננות להכרעה, העוז להחלטה... כדי למצוא את עצמנו עלינו ללמוד לשמוע לקול דממה דקה של המצפון... (המצפון) מעורר אותנו מתרדמתנו שבה היינו נתונים ושקועים בתוך הסתם... הקריאה באה מתוכי וקוראת אותי. הקורא אינו אלא ההוויה עצמה, הווית... והיא קוראת את עצמה כי גם הנקרא הוא האדם... רק מי שבחר בהוויה עצמית מוכן לשאת את עונו... החטא הוא עדות ליכולת ההיות העצמית של ההוויה והעדות הזאת מתגלית לנו במצפון".

באמצעות התוכנית החבר אמור לפתח את יכולת ההחלטה או ההכרעה, ולבחור בדרך החיים הרצויה לו, קרי, בהימנעות. החיים ללא יכולת ההחלטה הם "חיי הסתם" שהוליו את האדם להתמכרות פעילה. על כן, ההחלטה היא אמצעי לשמירת ההימנעות מהסם. דרך זו מוליכה את האדם לחשבון נפש נוקב, ל"האזנה למצפון". מתוך ההכרה והמודעות העצמית הן לעצם ההתמכרות והן לפגמי האופי וההתנהגויות השליליות בעבר ובהווה ("החטא"), זוכה האדם להתפתח לקראת היותו הווייה המגשימה את עצמה, לקראת ה"התעוררות הרוחנית". כך שבאמצעות פיתוח יכולת הבחירה והאזנה למצפון, דווקא השלילי מנוצל על ידי האדם ומשמש לו כמנוף בהתפתחותו לקראת קיום חיובי, מלא ומספק.

ההתפתחות הזו מלווה ב"התעוררות הלב" (Welwood, 1984) שהיא פתיחת פתח בחומת ההגנה של האדם לכיוון הזולת, ודורשת אומץ: "לעמוד הישר מול העולם ולתת ללב להרגיש" (עמ' 70). רוב הצעדים מכוונים לכך, כך שכבר בצעדים הראשונים החבר מתחיל לחוש בהיפתחות זו. גם אופן יחסי-הגומלין והתהליכים הבינאישיים נועד לעורר זאת. מצב זה נחוה על ידי חברי האנ.איי. עם שוחחתי כ"נפילת כל המסכות", "להיות ולחיות במקום לשחק כאילו", "חזרה לתמימות" ו"התפתחות אמון בכל המכורים".

Wach (1951, עמ' 32-33) מציין ארבע אמות-מידה להגדרת חוויה כדתית: א. החוויה כתגובה למה שנחוה כמציאות מוחלטת; ב. תגובה כוללת של החוויה הכוללת למה שמובן כמציאות המוחלטת, ולא תגובה נבדלת של המחשבה, הרגש או הרצון; ג. חוויה ייחודית, בעלת עוצמה, רצינית; ד. חוויה מעשית הכוללת בתוכה ציווי לפעולה, בניגוד לחוויה אסתטית גרידא.

כפי שעלה מניתוח הצעדים בפרק הקודם, ובהתאם לאמות-מידה אלו, תוכנית האנ.איי. הינה **תוכנית רוחנית או דתית**. התוכנית מכוונת את חבריה לקראת **אמונה באלוהים**. מסגרת האמונה היא גמישה ופתוחה לקבל תוכן אישי בהתאם לרקע של החבר, אך הכוונה היא ל**אלוהים ככוח עליון**, כמציאות מוחלטת, ולא ל"תחליפים" אחרים. בהתאמה למקורות התוכנית (קבוצת אוקספורד), האמונה והדרך ליישומה הן אישיות ולא ממוסגרות בחוקים או מסורות קפדניות, אך הן כוללות את כל הווית האדם. מטרת התוכנית, החיים הנכונים שיבטיחו הימנעות מוחלטת משימוש בחומרים משני מצב ההכרה, מתייחסת ישירות לאמונה באלוהים, ואמונה זו הופכת להיות נקודת המשען בעלת העוצמה הגדולה ביותר בחיי המכור, עוצמה החזקה מהתמכרותו. גם העקרונות וקווי הפעולה של התוכנית, שהם הדרך להשגת מטרה זו, הם בעלי זיקה אל האמונה באלוהים, הם **תביעה לפעילות** שאופייה נקבע לאור האמונה.

מאידך, המכנה המשותף של החברים והסיבה הראשונית והמוצהרת להצטרפותם לארגון אינה האמונה הדתית או הגישה הרוחנית, אלא עצם ההתמכרות והיות כל החברים מכורים השואפים להשתחרר מהתמכרותם. לכן, **החברותא עצמה אינה ארגון דתי**, וגם לא תוארה ככזו. מדויק יותר לתארה ולהבינה כארגון עזרה-עצמית בעל מאפיינים כללים של עזרה-עצמית. ארגון זה מכונן את חבריו לדרך רוחנית אישית שהיא **תוספת** על התהליכים הפנימיים של הארגון, **נוספת** על תהליכים אלו ואף **משפיעה** עליהם, אך אינה חלק בלתי-נפרד מהם. על כן, יכולים היו רוב חוקרי התוכנית להתייחס בעיקר לפן החברתי שלה, לחברותא ולתהליכים הבינאישיים, ו"להניח בצד" או להסביר במונחים חברתיים את היסוד הרוחני.

המכור המגיע לתוכנית נמצא במצב מיוחד בו חווה על בשרו סבל רב ממנו הוא רוצה להימלט, ומוכן להקריב הרבה על מנת להצליח בהימלטותו. מכאן שקיימת אצלו פתיחות ראשונית לרעיונות התוכנית שאת יישומם המוצלח הוא רואה בחברים ותיקים הנקיים מסמים. ההתקדמות עם התוכנית, המקבילה להתייצבות בהימנעות מסמים, היא תחושה של שחרור מסבל ושיפור מתמיד באיכות החיים עד לדרגות שיתכן ואותן המכור כלל לא הכיר. האיום של ההתמכרות נשאר תלוי כנגד המכור, ומודגם בחברים חדשים המגיעים לתוכנית ומכירים לו את עצמו. מטרת התוכנית היא הרחקת האיום מהמכור עצמו, ואת עקרונות הפעולה של התוכנית יש לראות על רקע איום זה. המוחשיות שבו משמשת למכור כמניע מתמשך לעבודה עצמית מעמיקה בהתאם לעקרונות אלו. ההתמקדות בהתמכרות, בתכונה שלילית, מנוצלת בתוכנית כגורם להתפתחות חיובית. מהיבט כזה, התמקדות זו אינה מגרעת או מגבלה של התוכנית, כי אם רקע לקווי הפעולה המבטיח הניעת החבר לעמוד בדרישותיהם.

עקרון הפעולה הראשון במעלה של התוכנית, המהווה הן מטרה והן אמצעי להשגת מטרת התוכנית, הוא ה"אהבה", המובנת כאן **כאוסר שבנתינה לזולת ללא בקשת תמורה** (קאלו, 1990, עמ' 15). בשיחה עם סטודנטית שביקרה בפגישה פתוחה של התוכנית, חשפה היא מחשבה שעלתה אצלה ואצל חברותיה. אותן סטודנטיות חשו לרגע קנאה עזה במכורים על שיש להם את התוכנית והחברותא, בגלל ההתרשמות העזה שלהן מהאהבה המצויה בפגישת האנ.איי. גם הסטודנטיות רצו להיות חלק מאותה אהבה לא-מותנית. לגבי המכורים, שחיהם אופיינו על ידי חוסר יכולת לקבל אהבה (סגירות ותובענות מניפולטיבית במקום קבלה) וגם חוסר יכולת לתת (התמקדות עצמית קיצונית), ההשתתפות בתוכנית מהווה שינוי מהותי.

כל מערכת היחסים הבינאישיים הנשאלת על ידי התוכנית, שתוארה בפרק מיוחד, ולמעט גילוייה השליליים שהוצבע עליהם בסעיף הקודם, מתבססת על האהבה ללא-תנאי. הקבלה התמידית של הולת באנ.איי., הנכונות בכל עת לעזור לזקוק לעזרה, החום, המסירות, יחסי החברות הקרובים המספקים תמיכה, האמפטיה וההבנה ההדדית העמוקה על בסיס החוויה המשותפת, כל אלו משקפים את האהבה, משמשים לה צינור וניזונים ממנה. כפי שהעידו בפני מרואייני המחקר, על אף שידועים הם שהברכה "אוהבים אותך" נאמרת מתוך מנהג ושגרה, מאמינים הם לה כי חשים שמעבר למנהג קיימת גם התכוונות. הידיעה באה מתוך ניסיונם הם. כשהם מברכים מישהו ב"אוהבים אותך", התחושה היא של התמוססות ההבדלים האישיים ושל אהבת מכור למכור אחר מעצם היותו מכור ואדם, עם כל השלכות שצוינו לעיל של אהבה זו.

למסקנה דומה הגיעה גם הסטודנטית שצוטטה למעלה, שהיא וחברותיה חשו בגל החום והאהבה בין החברים המתעלה על המנהג ועל הנוסח השגור. הגילויים השליליים שצוינו בסעיף הביקורת על התוכנית יכולים להעיב על האהבה הזו, כפי שקורה אצל חברים אחדים. מחברים אחרים למדתי שהם אינם מתייחסים לגילויים שליליים אלו, הם מגיעים לתוכנית על מנת ליטול את הטוב שיש לה להציע ולהעניק מעצמם. מכמה מהם התרשמתי שגם מצליחים בכך – הראיה היא נכונותם הם להעניק מטובם בכל עת ותנאי, על אף הגילויים השליליים שהם פוגשים.

Welwood (1985) רואה אהבה ללא-תנאי כנובעת מהטוב הבסיסי של האדם (אותו הוא מניח כקיים אצל כל אדם), ובעלת יכולת לעורר בזולת טוב בסיסי לא מותנה. הדגש הוא על היות האהבה ללא-תנאי, פתיחות לא-מותנית שאינה רצון לסיפוק אישי. כלומר, אהבה ללא תנאי היא יישום מלא של צעדים שלוש ואחד-עשר, העדפת הרצון האלוהי על רצון האדם. Wellwood מוסיף שלכל אדם, כישות אנושית, יש תחושה אינטואיטיבית על ערכה של אהבה ללא-תנאי. לפי קאלו (1990), עמ' 15):

"אוהב הוא אדם ששוקד יומם ולילה לטהר את עצמו, לטהר לבו. ... לגבי אובייקט האהבה שלו – מעיין של מים חיים הוא".

קביעה זו שמעתי גם ממכורים רבים שהעידו על עצמם שידעותמיד שבתוך תוכם שינו גרעין של טוב שרוצה להיטיב על האחרים, אלא שהיו מתנגדים לו וחיו אורח חיים על פי סולם ערכים מנוגד. חברים העידו על המתח שהיה לעתים בלתי-נסבל בין גרעין פנימי זה של רצון להיטיב לבין התנהגותם בפועל. המפגש עם התוכנית יצר מהפך: לפתע חוו באופן אישי וגם קיבלו אישור חברתי לרגשות, מחשבות והתנהגויות המבוססות על עשיית הטוב, נתינה לא מותנית, קבלה הדדית מלאה בכל מצב, מחילה שלמה. היות זו האווירה המוצהרת השלטת בפגישות האנ.איי., מעידים חברים שהתוכנית אפשרה לגרעין הפנימי הטוב שהיה חבוי בקרבם לעלות ולהתוות את אורח החיים. זהו תהליך של היפתחות לעצמי ולעולם המלווה בהקלה ובשחרור ממתח פנימי. הוא נחוה כפותח פתח לאפשרות המהפך באוריינטציה של האדם; במקום מכור פעיל השואף "לקחת" עד כמה שניתן, ישנו מכור מחלים השומר על החלמתו באמצעות האושר שבנתינה הלא-מותנית לזולת. הנתינה הלא-מותנית היא הביטוי ההתכוונותי וההתנהגותי לאהבה ללא-תנאי, היא עשיית רצון האלוהים (צעד שלוש), ורצון האלוהים נתפס כאוהב. בשפת התוכנית נאמר שבפגישות אנ.איי. שורה "רוח אלוהים אוהב", והשאיפה היא לפעול בהתאם לרצונה ולא כנגדה.

עקרון מרכזי נוסף המתייחס אל האהבה הוא העדר מחולט של כפיה בתוכנית. כפי שעלה במקומות שונים בחיבור זה, התוכנית מציעה, ממליצה או מספקת דוגמה לכיוון הרצוי. בהסתמך על הגישה הרצונית, על עקרון השוויון בין החברים ועל האהבה הלא-מותנית המקבלת כל חבר כפי שהוא, אין התוכנית תומכת בדרכי פעולה חודרניות עם לחץ כבד. האמונה השלטת היא שרצון האלוהים הוא שנעשה, ורצונו הוא לטובה, כך שאין כל עילה לחדירה כפויה אל נבכי הולת: ברגע שאלוהים ימצא לנכון ישיג החבר את התובנות הנחוצות, ואין מקום לזרז זאת. אדרבא, זירז סה, או ניסיון לכפות את מסר התוכנית, נתפס כיכול להזיק יותר מלהועיל. בלשונו של קאלו (1989), עמ' 158-159):

"את החמור משקים כשהוא צמא. כל עוד החמור אינו צמא – לא מגישים לו מים. תגישו את האמת שעמכם לאלה שיבקשו, שיתחננו לזכות ולקבלה. אינם מבקשים, אינם מתחננים – רחוקים הם ממנה ולא יקלטוה. אין טעם להגיש לחמור מים שלא ישתה. אדרבא – עלול הוא לבעוט בדלי ולשפוך את הנזל היקר על פרצופכם".

מבחינה מעשית, התוכנית מאמצת שיטות רצוניות של וידוי ושיתוף (התחלקות), ודוחה שיטות של בדיקה הדדית (חבר הבוחן את התנהגות זולתו). אפילו החונכות מסתמכת על עקרון זה של וידוי רצוני ולא כפייתי, וביקורת הולת (החניך במקרה זה) שהיא מאפשרת תלויה בעומק הווידוי האישי. בנוסף, "העברת מסר" למכור טרם זמנו, כשהוא במוצהר אינו מעוניין במסר זה, נחשבת כסיכון למעביר המסר עצמו שיש להימנע ממנו.

עקרונות התוכנית המובעים בצעדים ובמסורות הן הצעות בלבד בלתי-כפייתיות שניתן לעבור עליהן. התוכנית אינה מחייקה באף אמצעי לסנקציה כלשהי, ולא נהוגות גם סנקציות בלתי-רשמיות

בין החברים. דוגמה קיצונית לעיקרון העדר הכפייה היא היחס הסלחני שצוין בסעיף קודם לניסיונות ההדחה לשימוש בסמים בין מכורים בתוכנית. היחס הסלחני נשמר על אף היות הנושא חמור ביותר וקריטי לגבי מכורים בתחילת דרכם. כדוגמה נוספת משמשת קבוצת "אלוהים אוהב" שהחליטה להפחית את עישון הסיגריות בפגישותיה. הדרך לכך היתה באמצעות הצעה לפגישה ללא-עישון. אם חברים רבים עוברים על ההצעה, נהוג שמנחה הפגישה חוזר על הקראת ההצעה, זהו. בדיון על קביעת הנוסח להצעה, המשפט שבלט היתה האמרה "ברוח אלוהים אוהב". העדר הכפייה שבהצעה נתפסה כמבטאת רוח כזו.

העדר הכפייה בתוכנית בא לידי ביטוי גם בהעדר הטפה לשמה. התוכנית פועלת באמצעות התעוררות התקווה אצל החבר, המשמשת כמניע להגיע לתוכנית וליישם את המלצותיה. במקום הטפה התוכנית מקיימת דוגמה אישית אינטנסיבית על ידי חברים רבים, העוזרת לחבר להדהות עם ולקוות להגיע לאותם הישגים כמוהם. גם בהתחלקויות בהן באה לידי ביטוי הטפה מסוימת, היא נשענת על הדוגמה האישית בלבד. החבר המתחלק מספר על ניסיונו הוא וממליץ המלצות שהוכיחו עצמן לגביו. אחד המשפטים השגורים ביותר בהקשר זה הוא: "עלי זה עבד", זהה אולי הלחץ המרבי המופעל על החבר בתוכנית.

התוכנית מלמדת את חברה פשוטת – "Keep it simple". הכלל הפשוט הוא שאם אתגר גדול לאדם, עליו להפנותו אל הכוח העליון. אם האדם גדול מן האתגר, עליו להתמודד עמו. אם שווים, עליו להיעזר במישהו נוסף (Twerski, 1984, pp. 19). גישה זו מובעת בתפילת השלווה (ראה נספח 1). עקרון הפשטות הינו המלצה כללית של התוכנית לכל המצבים בהם ימצא עצמו המכור. אמרה נוספת המתייחסת לתוכנית עצמה ומביעה עקרון זה היא: "תוכנית פשוטה לאנשים מסובכים". ההתקדמות בצעדים נתפסת כהפיכת המכור מ"מסובך" ל"פשוט". לעתים עקרון הפשטות עוזר למכור לדעת אם פעולה מסוימת היא ביטוי לרצונו או לרצון האלוהים; רצון האלוהים הוא פשוט, קל להבנה ואינו מורכב, בעוד ש"לנו כמכורים יש נטייה לסבך הכל". הפשטות מתבטאת גם באופן בו התוכנית ממליצה להתמודד עם משימותיה: "רק להיום", כלומר, פרוק המשימה הגדולה למספר רב של "יחידות משימה" קטנות וברות ביצוע. הפשטות מצטרפת להעדר הכפייה כביטוי של הלחץ המערי אותו מפעילה התוכנית.

הדיון על ההתמכרות כמחלה הצביע על תפיסה זו כמעשית ומקלה על ישום התוכנית. גם כאן פועל עקרון הפשטות. במקום ניתוחי אישיות מסובכים מספקת התוכנית הסבר קצר הכולל את כל עברו של המכור, והמתייחס לתכונה הבולטת ביותר אצלו, להתמכרות. המכור המעוניין בתוכנית חייב להתאים עצמו להסבר זה. במקום שהאבחנה תינתן על פי אישיות המכור, התוכנית מספקת אבחנה כללית והחבר נדרש לייחס אותה לעצמו (Peyrot, 1985). למרות שהאבחנה היא פשוטה וכוללנית, ברגע שהחבר מקבל אותה הוא משיג בבת אחת מספר יתרונות: היכולת להדהות וללמוד מהדוגמה האישית של האחרים, שוויון המעמד בין כל החברים, תחושת שייכות ותמיכה הנובעות מעצם האבחנה הזו.

קו-פעולה אחר של התוכנית המקורב לקודמים והחוזר גם הוא ברוב מרכיביו הוא המאבק באנוכיות. הגישה של התוכנית הרואה את ההתמכרות כמחלה, מבינה את הפן הרוחני של המחלה כאנוכיות. על כן, תוכנית האנ.איי. שמה לה למטרה את המאבק באנוכיות. רוב הצעדים מבטאים פן זה או אחר של מאבק באנוכיות, וכל המערכת הבינאישית המעודדת בתוכנית והמאפיינת את חברות האנ.איי. נסמכת על אי-אנוכיות. המאבק באנוכיות נתפס כמקביל להתקדמות בצעדים, לעשיית הרצון וההתקרבות אל "אלוהים כפי שאנו מבינים אותו", ולהתפתחות האהבה הבלתי-מותנית. דבר זה מתבטא בניסוח של הצעד השנים-עשר, על פיו ההתעוררות הרוחנית מקושרת לנשיאת המסר לזולת ולקיום העקרונות הללו בכל תחומי החיים. המאבק באנוכיות מקביל לעליית תכונה חשובה למכור המחלים, החסרה לחלוטין אצל המכור הפעיל, והיא הענווה. הענווה נסמכת על האמונה באלוהים, מאפשרת היפתחות המכור לאהבה, מונעת את ניסיונות הכפייה ומוליכה להתנהגות מוסרית לגמרי. על כן מובנת הענווה בתוכנית כיסוד חיוני להצלחה בהחלמה, ומידת השגתה משקפת את ההתקדמות היחסית.

עקרון חשוב של התוכנית הקשור לאחרים הוא המוסריות המודגשת. כדרך רוחנית, מסכימה התוכנית עם הקביעה שהתנהגות מוסרית למופת היא תנאי הכרחי להחלמה כלשהי (קאלו, 1989א'), עמ' 143-141). חברי האנ.איי. נדרשים ליושר מלא, ועבודת הצעדים עוזרת להם לחשוף בקרבם או לסגל לעצמם תכונה זו. לאורך החיבור עלו מספר דוגמאות המראות כיצד מיושמת דרישה זו. על רקע התפיסה הרוחנית-דתית, המוסריות והיושר המוצעים בתוכנית הם מוחלטים. מדובר על רצון האלוהים, או "אלוהים אוהב", מול מחלת ההתמכרות. אי-יושר והתנהגות בלתי-מוסרית הם ביטוי למחלת ההתמכרות וצפונה בהם סכנת המעידה. היושר הוא אמצעי של החבר לשמור על ניקיונו מסמים ועל חיים של הימנעות שלמה. המלצת התוכנית בנקודה זו היא חד-משמעית אמנם, אך לא תמיד קלה לחברים ליישום, במיוחד לאור כפל הערכים במתקיים לעתים בחברה הרחבה והמבלבל

את החבר. חבר המיישם את התוכנית כלשונה לא ירמה, אף לא "שקר לבן", לא ידווח דוחות שקריים (מסים, נסיעות, שעות נוספות וכיוצא בזה), לא יגנוב או ישתמש בסחורה גנובה וכדומה. כפי שצוין, הרבה חברים עוברים על עקרונות אלו, ולעתים באופן גס. למרות זאת, מבחינת התוכנית מדובר על עקרון פעולה ועל המלצה מוצהרת ונשאפת. היחס לעבירות על העיקרון מתבטא באמרה: "התקדמות ולא שלמות".

המוסריות של התוכנית מתבטאת גם ביחסים בין המינים. בפגישה ביתית לילית בה נכחתי התוודו שני גברים ושתי נשים על רצונם בבני זוג, ועל התאוה המינית שהתעוררה אצלם. אף על פי כן, ובניגוד גמור להרגלי העבר שלהם, הם נמנעו מלחפש בן/בת זוג מזדמנים לצורך מיני בלבד, כי "זה שייך לדפוס העבר, למחלה". "רצון האלוהים" מובן על ידם כקיום יחסי מין עם בן זוג קבוע בלבד ועל בסיס של יחסים זוגיים כוללים. חבר תוכנית סיפר לי על חברה באל-אנון (תוכנית שנים-עשר צעדים של עזרה-עצמית למשפחות וקרובים של מכורים) הטוענת ל"התקדמות רוחנית", ומקיימת מערכת יחסים עם גבר נשוי. מבחינתו, יחסים אלו מהווים סתירה גמורה לכל התפתחות רוחנית שהיא, היות ומדובר על גבר נשוי ויחסי ניאוף. אין באהבה אליה מכוונת התוכנית כל מקום לניאוף על כל צורתו, היות והאהבה צומחת על יסוד של נאמנות ללא-תנאי. זהו מסר התוכנית המוצהר המבטא את עקרון המוסריות, ומשעתי מספר חברים המבטאים אותו בהדמנויות שונות ומעידים שמנהלים את חייהם על פיו, כולל מאבקם הבלתי-פוסק במחשבות ודמיונות שיש בהן יסוד של ניאוף. מובן שעל פן זה של העיקרון העבירות הן רבות ביותר.

אמצעי נוסף של התוכנית הבא גם הוא לידי ביטוי במרבית מרכיביה הוא השימוש ב"פרדוקסים", בסתירות לכאורה. Gartner & Riessman (1977, עמ' 29) מציינים שלושה זוגות של פרדוקסים בתוכנית: א. מצד אחד החבר חסר אונים בפני התמכרותו, אך עליו ליטול אחריות להחלמתו; ב. נאמר לחבר שהוא חופשי, אך הצעדים מתארים מערכת התנהגויות ופילוסופיה מוגדרת היטב; ג. האחריות אמנם מתמקדת בפרט, אך הקבוצה היא אמצעי העבודה העיקרי. ניתן להוסיף לרשימה זו עוד פרדוקסים: החבר נדרש להיכנע בפני מחלתו על מנת להתגבר עליה, הפסקה כביכול של המאמץ להשגת ההימנעות מוליכה להימנעות הנכספת מהסם; כדי שחבר יוכל לעלות ולהצליח בדרך האנאיי. עליו להנמיך את דימויו העצמי הנמוך עוד יותר; מסירת החיים להשגחת אלוהים הינה אורח חיים אקטיבי, בעוד שבזמן שהחבר עשה כביכול את רצונו-הוא חי הוא חיים פסיביים הנשלטים על ידי התמכרותו; החבר הרוצה לעזור לעצמו ישיג זאת על ידי עזרה לזולת. המשותף לכל הפרדוקסים הללו הוא שהם מציבים בפני החבר אתגר שלא ניתן לפותרו באמצעות ההיגיון הממוסד של המכור, אתגר הפונה ישירות אל רובד עמוק ועל-הגיוני אצלו. "הפרדוקסים" רק נראים כפרדוקסים; למעשה, הם מבטאים קו התקדמות מתמיד: ה"חופש" מתבטא בחופש בחירה, ודבקות במסגרת בה בחר החבר מתוך אותו חופש בחירה.

קווי הפעולה והעקרונות שצוינו לעיל מאפיינים את התוכנית ובאים לידי ביטוי בכל מופעה. עולה השאלה כיצד קווי פעולה אלו יכולים להשתלב עם עולם הטיפול המקצועי והממסדי, היות וכפי שעולה מהציטוט שפתח סעיף זה, התוכנית מתבססת על ערכים שהם לעתים חותרים בכיוון מנוגד לזרם השליט בחברה. מטרת הסעיף הבא, החותם את הדיון, היא להצביע על מספר דרכים אפשריות לשיתוף פעולה בין האנאיי. לטיפול המקצועי והממסדי.

## 6. התוכנית בתוך המערך המקצועי

שילוב התוכנית במסגרות מקצועיות וממסדיות מעלה את השאלה של הבדלים אידיאולוגיים בין העזרה-עצמית ככלל, ודרך שנים-עשר הצעדים בפרט, לבין התפיסה המקצועית והממסדית. ניסיון להתמודד אמפירית עם שאלה זו מתארת Kurtz (1984). נקודת המוצא הניחה קיום הבדלים כאלו לאור הרקע הדתי/רוחני של התוכנית והגישה הלא-ביורוקרטית, ללא חוקים רשמיים, וללא סמכות או היררכיה המאפיינת אותה. מרבית הגישות הטיפוליות המקצועיות השונות מציגות מכנה משותף חילוני, מדעי וביורוקרטי. מסקנות המחקר, שעל פי החוקרת הן מוגבלות בגלל ליקויים בלתי-נמנעים בשיטת המחקר, תומכות בהנחת היסוד שלח קיום הבדלים אידיאולוגיים בין המחנות, ומצביעות על השפעה של הבדל זה על מידת שיתוף הפעולה בין הצדדים. אך מאידך, ההבדלים שנמצאו לא היו גבוהים כמצופה. רוב אנשי המקצוע היו תמימי דעים לגבי יכולת התוכנית לעזור, וחברי האיי.איי. עצמם קיבלו הרבה מהגישה המקצועית. רוב הנבדקים (משני הצדדים) תפסו את מרכיבי הטיפול וקבוצות האיי.איי. המקומיות כמשתפים פעולה ביניהם.

Piercy (1991) מתאר התכתבות שהיתה לו, כמטפל מקצועי, עם מכור מחלים חבר אנאיי. המשמש כמטפל במכורים בעצמו. תחילת ההתכתבות היתה באי-הסכמה מלאה לאור התעלמות המחבר מהאיי.איי. והדגשתו את חשיבות הטיפול המשפחתי המקצועי, לעומת טענת המטפל



המחלים שדרך תוכנית הצעדים היא האפשרות היחידה להחלמה. במהלך ההתכתבות בחנו שני הצדדים בחינה מחודשת את עמדותיהם, ריכזו את טענותיהם, והגיעו למסקנה המשותפת שהתוכנית מצביעה על יסודות אוניברסאליים של עבודה פנימית המצויים גם בדתות השונות וניתן לשלבם גם בטיפול משפחתי הדוגל באותו כיוון. המסקנה הסופית של המאמר היא שאיפה להגיע אל מעבר ל"התמקדות אתנית" (Ethnocentrism) של הצדדים, הנתפסים כל אחד כבעל מוצא "אתני" שונה.

Spickard (1990, עמ' 171-172) מציין טווח של שיתוף מודלים של עזרה-עצמית בתהליך הטיפול המקצועי. בצד אחד של הספקטרום יכולה להיות תוכנית טיפולית המשתמשת במושגים ובגישות של העזרה-עצמית כחלק מההתערבות הטיפולית, ומשתמשת גם באפיונים פסיכותרפויטיים מסורתיים המסופקים על ידי אנשי מקצוע מתאימים. מן העבר השני של הספקטרום נמצאות תוכניות טיפוליות שפותחו באופן מוחלט על בסיס הפילוסופיה, שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות של אי.איי./אנ.איי., והמשתמשות במכורים מחלימים כחברי צוות ראשוניים. על ספקטרום זה מצויה גם הגישה החושפת את המטופלים להתנסות בעזרה-עצמית בזמן אשפוזם, באמצעות השתתפות בקבוצות הקיימות בקהילה (הסעת המטופלים לקבוצות בקהילה, כולל לקבוצות הקרובות למקום מגוריהם שאתן יוכלו להתחבר לאחר שחרורם), או ייסוד פגישות עזרה-עצמית ליד או בתוך יחידת האשפוז, שיכולות להיות חלק בלתי-נפרד מחווית הטיפול באשפוז. לדעת המחבר, אם מאמצים גישה כזו, נחוץ להבטיח שחברי הצוות מכירים היטב את הפילוסופיה והתהליכים של העזרה-עצמית כך שיוכלו לתמוך במעורבות מטופליהם.

הפנייה בלבד של המכורים לקבוצות העזרה-עצמית נחשבת כהתערבות מזערית ביותר ומובנת מאליה שאין המחבר מציינה כלל. יש לציין שהפניה כזו נהוגה במקומות רבים בארץ, ויתכן ומעידה על התייחסות אל התוכנית כאל "קבוצת תמיכה" ותו לא. אחת המטרות המעשיות של המחקר הנוכחי היא לשפוך אור על האנ.איי. כך שמטפלים מקצועיים ידעו לאן הם מפנים את מטופליהם, וההפניה תהיה בסגנון אקטיבי יותר, כפי שיפורט בהמשך. הפניה כזו תאפשר גם שיתוף פעולה בין הטיפול המקצועי לתוכנית, אפשרות שתצוין אף היא להלן. מן הראוי לזכור שרק חלק מן המופנים אכן נקלט באנ.איי., ויש באופי ההפניה ובמעקב אחרי התקדמותו של המופנה בתוכנית כדי להשפיע כאן.

#### א'. שנים עשר הצעדים כבסיס לשיטת הטיפול

צורת שיתוף הפעולה הראשונה שאציג היא זו בה היחידה הטיפולית אימצה לחלוטין את דרך שנים-עשר הצעדים כשיטה טיפולית. בארצות הברית קיימות עשרות רבות של יחידות לטיפול בהתמכרויות (אשפוזיות ואמבולטוריות) הנשענות לגמרי על הפילוסופיה של קבוצות שנים-עשר הצעדים (Alford et al., 1991), ובמיוחד האי.איי. והאנ.איי. שהן הדומיננטיות ביותר מבין קבוצות אלו.

המודלים עצמם תוארו במספר רב של מאמרים (למשל: Edwards & Huston, 1988-9; Spickard, 1990; Peyrot, 1982). המשותף להם הוא ההתבססות על מספר עקרונות יסוד של התוכנית: תפיסת ההתמכרות כמחלה; השגת ההימנעות המוחלטת משימוש בסמים כלשהם כמטרת הטיפול; הדרך להשגת המטרה היא באמצעות התפתחות רוחנית והכרה ב"כוח העליון"; עבודה מודרכת של הצעדים הראשונים; השתתפות אינטנסיבית בפגישות אי.איי./אנ.איי. בקהילה או ביחידה הטיפולית עצמה; שילוב של מכורים-מחלימים בצוות הטיפול; השתלבות "בוגרי היחידה" בקבוצות אי.איי./אנ.איי. באזור מגוריהם. רוב המודלים הללו מתייחסים גם למשפחת המכור, וכוללים יעוץ משפחתי ברוח תוכניות הצעדים עם הכוונה לקבוצות העזרה-עצמית המתאימות, כמו אל-אנון, אל-אטין (ילדי מכורים) וכדומה. חלק ממודלים אלו זכו גם להיות מופצים למדינות אחרות, כדוגמת "מודל מינסוטה". זוהי תוכנית אשפוז לגמילה המבוססת בעיקר על רעיונות האי.איי./אנ.איי. על פיה הוקם לפני שנים ספורות מרכז הגמילה הישראלי "גשר לחיים", שקבע לאחרונה את משכנו בתל אביב. תיאור מפורט של מודל זה חורג ממטרות החיבור הנוכחי, וניתן למוצאו אצל Cook (1988) ו-Spickard (1990).

הערכה אמפירית של מודלים מהסוג שתואר היא נדירה, אך קיימת. Alford (1980), Alford et al. (1991), ו-Kurtz (1981) בדקו כל אחד יחידת אשפוז המתבססת על עקרונות האי.איי./אנ.איי. מסקנות שלושת המאמרים תומכות בשיטת טיפול זו הן מבחינת השגת משתנים חברתיים נוספים על ההימנעות.

### ב'. הטמעת שנים עשר הצעדים בתוך תיאוריות פסיכולוגיות

לעומת תוכניות המתבססות לגמרי על פילוסופיית שנים-עשר הצעדים, ישנן תוכניות רבות המאמצות חלק מגישה זו, או המשלבות בתוכן, כמרכיב אחד מתוך רבים, קבוצות במתכונת שנים-עשר הצעדים. לדוגמה, Collins et al. (1985) מתארים פרויקט שמטרתו למנוע מעידה אפשרית במעבר בין הטיפול האשפוזי להשתתפות בקבוצות עזרה-עצמית בקהילה. במסגרת הפרויקט הקימה היחידה הטיפולית כשלב ביניים קבוצות לעזרה-עצמית נתמכות על ידה אשר נשענו בעיקר על תפיסת שנים-עשר הצעדים, אך לא הוגבלו על ידה. Ehrlich & McGeehan (1985) פיתחו קבוצות תמיכה להחלמה מהתמכרות לקוקאין המבוססות על תפיסת שנים-עשר הצעדים בשילוב של טכניקות טיפוליות באוריינטציית המציאות. המטרה לטווח קצר של התוכנית: השגת הימנעות ושמירה עליה. המטרה השלטת בשלב הסופי של התוכנית: פיתוח המימד הרוחני.

Blackberry & Baumgarten (1990) מתארים תוכנית שיקום פוסט-אקוטית שעוצבה במיוחד למטופלים עם דיאגנוזה כפולה של פגיעה מוחית טראומתית והתמכרות לסמים. התוכנית כוללת כמרכיב מרכזי קבוצות שנים-עשר צעדים, וניסוח מחדש של הצעדים בשפה המתחשבת במגבלותיהם של פגועי המוח.

McPeake et al. (1991) יוצאים מנקודת הנחה שתוכניות טיפול רגילות מקדישות מעט שימת לב, אם בכלל, לנושא מצבי ההכרה המשתנים (Altered States of Consciousness - ASC). לטענתם, בתקופת התמכרותם הפעילה המכורים השתמשו שימוש שלילי בשינוי מצב ההכרה. לעומת זאת, ההתעוררות הרוחנית של הצעד השנים-עשר היא שינוי חיובי במצב ההכרה, הנתפס כמטרת ההחלמה. על כן מציעים המחברים תוכנית טיפול הנקראת תרפיית ASC שמטרתה לחבור לתוכניות שנים-עשר הצעדים ולעזור למטופלים בדרכים שונות להשיג את השינוי הנשקף במצב ההכרה, את ההתעוררות הרוחנית.

Nurco et al. (1991, עמ' 338-348) מציגים מודל של קבוצות לעזרה-עצמית מונחות מקצועית המשולבות במרפאת מתדון, כתשובה לדחייה אותם חווים מטופלי המתדון בקבוצות אנ.איי. הקבוצות הללו כוללות יסודות של העזרה-עצמית: וולונטריים, מוטיבציה ואחריות אישית, יצירת סביבה תומכת אשר אינה מבקרת, יכולת המטופלים עצמם להכיר את צורכיהם ולפעול על פיהם. צוות המקום יזום אמנם את הקבוצה, אך מוליך אותה לקראת תפקוד עצמאי. Matano & Yalom (1991) מציגים חמישה עקרונות המשמשים כקווי הנחיה לטיפול קבוצתי במכורים מתוך אוריינטציה אינטראקטיבית. ניתן להקביל עקרונות אלו לאנ.איי.:

א'. מיקוד המאמצים בתחילת הטיפול בהשגת ההימנעות – מופיע בשתיים – עשרה המסורות ומובן מתוך הצעד הראשון;

ב'. חדהות המטופל כמכור – אופיינית במיוחד לאנ.איי. ובולטת בכל מפגשי התוכנית;

ג'. ויסות רמת החרדה כך שלא תעלה על משאבי ההתמודדות – מושג באנ.איי. באמצעות התמיכה החברתית הרבה, עקרון הפשטות שהוזכר בסעיף הקודם ו"רק להיות";

ד'. המטופלים אינם אחראים להתמכרותם אך כן אחראים להחלמתם – באנ.איי. זה נובע מתפיסת ההתמכרות כמחלה, ומבטא את ה"דטרמיניזם הרך" של התוכנית והוולונטריים בדרך ההחלמה;

ה'. התאמת התהליכים הקבוצתיים לשפה ולמערכות האמונה של האיי.איי.

המחברים מציעים במאמרם פשרה בין תפיסות של העזרה-עצמית והטיפול המקצועי שהן כביכול נוגדות, ומראים את היסוד המשותף לגישות הללו. הם אף מוסיפים ניתוח חופשי למדי של בצעדים, בהתאם לתפיסתם את חשיבות האינטראקציה הבינאישית בקבוצה, בכדי להדגים את מידת ההתאמה הגבוהה בין הצעדים לפסיכותרפיה האינטראקטיבית. אמנם הדרך בה הוצגו והובנו הצעדים בחיבור הנוכחי שונה לחלוטין מגישת מחברים אלו, אך המטפל המקצועי יכול להשתמש בעבודתם לשם לימוד אפשרות העבודה בצוותא עם התוכנית.

### ג'. הפניה אקטיבית לקבוצות שנים עשר הצעדים

גישה נוספת היא יצירת תוכנית טיפולית שמטרתה הפניית המטופל אל קבוצות העזרה-עצמית לשם הבטחת השיקום. לדוגמה, Bonham et al. (1990) מציגים פרויקט טיפולי באלכוהוליסטים ומכורים חסרי בית. יסוד חיוני לתוכנית היא הפניה הנרחבת של המטופלים לקבוצות אי.איי./אנ.איי. על בסיס השתתפות עקבית, ועזרה מעשית במציאת חונך בקבוצות המקומיות. Craig (1985) מציג מודל לתוכנית טיפולית למכורים הכולל יסודות מהתפיסה של האיי.איי./אנ.איי. עם הפניית המטופלים לקבוצות המתאימות. למעשה, ברוב התוכניות השונות שתוארו לעיל, אחת המטרות העיקריות מוגדרת על ידי ההתחברות של המטופלים לקבוצות העזרה-עצמית המצויות בקהילה. היות וכך, העלו שבעה סקרים שערך האיי.איי. עצמו על חבריו נטייה ברורה על פיה יותר ויותר חברים מגיעים לתוכנית באמצעות יועצים טיפוליים (פסיכולוגיים, עובדים סוציאליים וכדומה), ופחות באמצעות

חברים או רופאים (Kurtz, 1988, pp. 178). צורת שתוף פעולה זו נפוצה גם בארץ, כך שחברי אנ.איי. רבים שמעו לראשונה על התוכנית ביחידות הטיפוליות השונות. למעט "גשר לחיים", אין אף יחידה טיפולית בארץ שאימצה את דרך האנ.איי., או ערה-עצמית אחרת, כפילוסופיה טיפולית. Read (1990) מציג את תוכניות שנים-עשר הצעדים מתוך זווית הראיה של קצין מבחן. לדעתו, אחת המטרות של קצין מבחן היא לחשוף כל עברייני לתוכנית שנים-עשר הצעדים, היות ומעורבות פעילה בקבוצות אלו היא בעלת תפקיד מרכזי בהימנעות נמשכת משימוש. על קציני המבחן, לטענתו, להכיר היטב את התוכנית, כי הפניה בלבד אינה מספקת. קציני המבחן צריכים להכיר את התוכנית על מנת להכין את המטופלים לקראת המפגש עמה, לדבר על סטריאוטיפים ותפיסות מוטעות לגביה, להמליץ על הספרות המתאימה, לעזור במציאת חונך ולהיות מסוגלים לדון עם מטופליהם בחוויות שהם עוברים בתוכנית. כמו כן, על קצין המבחן לערב את משפחת המכור לעזור לה להיחשף לתוכנית הערה-עצמית המתאימה לה (אל-אנון וכדומה). כדי לעזור במימוש דרישתו זו, מספק המאמר ניתוח אחד לאחד של הצעדים עם אפשרות ליישומם בפגישה בין קצין המבחן למטופליו.

#### ד'. שיתוף פעולה בין פעילויות מקבילות

Campisi-Stefanik & Tod (1987-8) וגם Davis (1980) מציגים את שתוף הפעולה בין הטיפול המקצועי לתוכניות הצעדים באופן מעשי, באמצעות תיאורי מקרים המדגימים את האמור לעיל. משני המאמרים ניתן לראות כיצד המטפל המקצועי המכיר את חי התוכנית יכול להשתמש בה לקידום הטיפול המקצועי, ומאידך, באמצעות הטיפול, לעזור למטופל להשיג את מטרות תוכנית הצעדים. ממאמרים אלו עולה כי הטיפול המכיר את התוכנית אינו בעימות עמה, ואף התוכנית לא תתעמת עם הטיפול.

מספר מכורים מן האנ.איי. בארץ סיפרו לי על חוויות נתק בין הקורה אותם באנ.איי. לבין הטיפול המקצועי בו השתתפו. נתק זה שימש כמחסום לטיפול המקצועי, ואף הפריע להשתתפות בתוכנית היות ויצר בלבול ערכים אצל המכור. לעומתם, מעט מכורים חברי האנ.איי. בארץ שזכו להיות מטופלים אצל איש מקצוע הבקי בתוכנית, טענו שהטיפול תרם ביותר להבנתם את התוכנית וליכולתם "לעבוד" אותה בצורה הטובה יותר. לדעת אותם מכורים, כמו לדעת המחברים שצוטטו לעיל, שילוב זה בין התוכנית לעולם המקצוע, המכיר אותה או יודע לעמוד על מעלותיה ולנצלן, הוא האידיאלי מבחינת השגת המטרות המשותפות: הימנעות מסמים ושינוי משמעותי באורח החיים הכולל.

מעבר לעולם הטיפול, גם סוכנויות אכיפת החוק יכולות להעיד על שתוף פעולה פורה עם התוכנית. Read (1990) שצוטט לעיל מצדד בהפניה כפייתית של עברייני סמים לערה-עצמית. לדעתו, על אף הניגוד שיש כאן עם הוולונטריים של התוכנית, סיכוי טוב שלאחר מספר פגישות "יגיע" מסר התוכנית אל המופנים בכפיה. מרואיינת מס. 21 שחוותה על בשרה גישה כזו של בית המשפט בארצות הברית, זוקפת לזכות הגישה את היותה בתוכנית ונקייה לחלוטין מסמים מזה שנים מספר. לטענתה אמנם הגיעה לפגישות רק כדי להחתים את טופס בית המשפט, אך לאחר מספר פגישות "תפס" אותה החלק הרוחני של התוכנית, ונשארה גם מעבר למכסת הפגישות אותה קצבו לה. בארץ נעשה בבאר שבע ניסיון ראשוני דומה של הפניית מכורים עצורים, במסגרת שחרור בערובה, לקבוצת האנ.איי. המקומית (יחזקאל ושלו, 1991). גם כאן ההנחה היתה שהכרות כפייתית ראשונית עם הקבוצה יכולה להוליך להתחברות מוצלחת ולשינוי הנשאף. המודל הזה נסמך על הכרות מקרוב של הנוגעים בדבר עם תוכנית האנ.איי. ודמויות מפתח בקבוצה המקומית, ועם מעורבות פעילה בפרויקט של מתנדבות המשמר האזרחי המגיעות לפגישות פתוחות של האנ.איי. המקומי ועוקבות באופן אישי אחר המופנים. מודל זה נמצא עדיין בשלבי ניסוי וטרם הגיע לגיבושו הסופי, אך לדעת עורכיו הוא נראה מבטיח.

שתי מטרות עיקריות עמדו כנגד עיני בזמן התכנון ובעת הביצוע של עבודה זו:

1. ביצוע מחקר איכותי ראשון מסוגו בארץ על **החברים** בארגון הנרקומנים האנונימיים, התוכנית העיקרית לערה-עצמית עבור מכורים לסמים במגזר היהודי. לשם השגת המטרה נבדקו התהליכים החברתיים והאישיים אותם עוברים המשתתפים בתוכנית האנ.איי. וביטויים ההתנהגותי, הערכי והאמונתי. הושם דגש על הצגת שנים-עשר הצעדים האופייניים לתוכנית ומידת זיקתם, כאמצעי מעודד שינוי, לתהליכים הללו. במסגרת זו נבדקו גם שינויים כלשהם בסגנון החיים (הפחתה או נטישה מוחלטת של פעילות עבריינית), שינויים בהתנהגות הכללית (מעבר מהתנהגות סוטה להתנהגות נורמטיבית) ושינויים בהרגלי הצריכה של הסמים. תשומת הלב הוקדשה גם למאפיינים הישראלים של התוכנית לאור הרקע הדתי היהודי של המשתתפים בארץ, והיסודות הנוצריים של התוכנית המקורית.

2. תיאור מפורט של **האנ.איי**. עצמו משני היבטים: א. האנ.איי. כארגון ערה-עצמית; ב. האנ.איי. כתוכנית רוחנית-דתית.

לשם השגת מטרות אלו ננקטה שיטת מחקר פנומנולוגית, המתמקדת בהתכוונות האישיות של מושאי המחקר, ובמהות העולה מתוך סך ההתכוונות הללו. היות וההמצאות באנ.איי. אינו ציון קטגוריאל אובייקטיבי בלבד (כשל חפץ), אלא ציון אקסיסטנציאלי בעל התכוונות, שאיפה ומשמעות סובייקטיביות, מטרת המחקר הוגדרה כתיאור וניתוח של המהות העולה מתוך סך ההתכוונות האישיות. הדגש הוא על התכוונות האדם ולא על קיומה של התנהגות המוציאה התכוונות זו אל הפועל. עם זאת, במקרה שבנידון, השאלה של התאמת ההתנהגות להתכוונות היא עקרונית וזכתה להתייחסות מתאימה.

פן נוסף של שיטת המחקר הוא השמירה על הטבעיות של התופעה (נטורליזם). המחקר שאף להציג את התופעה כפי שהיא מבלי לעוותה, ומטרה זו הושגה על ידי השיטה שנקטה בפועל: תצפית משתתפת וראיונות מובנים-לחמצה שנערכו בתנאים הטבעיים של מושאי המחקר. התיאור העולה בחיבור עצמו הוא תיאור "מבפנים", המשתדל להישאר נאמן לתופעה עצמה. יש להבהיר כאן שהתיאור "הפנומנולוגי", "הטבעי", "מבפנים" הוא בעל חסרון בולט: אין אמות מידה אובייקטיביות לניתוח התופעה, ולמעשה התיאור מייצג את הדרך בה החוקר והמחבר קלט והבין אותה. דבר זה נכון הן לגבי התוכנית והן לגבי דברי החברים, שמוינו והוצגו כאן לפי הבנתי אותם. במידת האפשר השתדלתי לשבח בחיבור ציטוטים מייצגים מספרות האנ.איי. ומדברי החברים, על מנת לאפשר לקורא להתרשם ישירות מנתונים אלו. חיבור זה, לאור אופיו, יכול לשמש כבסיס למחקר המשך שישאף לתאר את האנ.איי. "מבחוץ", בהתאם לקריטריונים אובייקטיביים, ויהווה בכך השלמה למחקר זה.

ההיסטוריה של האי.איי., והאנ.איי. מציגה מספר נקודות ציון המלמדות על קו ההתפתחות

וכיוונו:

א'. המועד בו ביל וילסון, המייסד-שותף, השיג את התפכחותו מיינו לאחר חוויה דתית שעבר בהשפעת התחברותו לקבוצת אוקספורד, שהיא קבוצה דתית פרוטסטנטית. אירוע זה הינו הולדת הגרעין העמוק של התוכנית, **היסוד הרוחני-דתי** שלה. מתוך יסוד זה צמחה תוכנית הצעדים, השאובה ברובה מדרכה של קבוצת אוקספורד. תוכנית זו עברה תהליך של עידון המטרות והכללת ההגדרות הרוחניות על מנת שתתאים לכל שתיין באשר הוא.

ב'. נקודת הציון להקמת האי.איי. נחשבת כרגע בו נפגשו ביל וילסון ובוב סמית, המייסד-שותף הנוסף. פגישה זו הכניסה יסוד נוסף לתוכנית, והוא המעגל של **היחסים הבינאישיים** בין החברים.

ג'. כאשר היחסים הבינאישיים התמסדו והוקמו הקבוצות הראשונות, נוצר הארגון, החברותא. החברותא היא **המסגרת החברתית** המשמשת כמעגל חיצוני לאי.איי. מסגרת זו הושפעה מהיחסים הבינאישיים ומתוכנית הצעדים, אך זקוקה היתה לתמיכה נוספת, וכך עלה הצורך בשתיים-עשרה המסורות.

לומר, ניתן לראות את האי.איי. כמורכב משלושה מעגלים מקבילים שהתפתחו בשלבים: השלב הראשון הוא המעגל הפנימי, היסוד הרוחני-דתי; השלב השני הוא המעגל האמצעי של היחסים הבינאישיים; השלב האחרון בעיצוב האי.איי. הוא התפתחות המסגרת החברתית והתהליכים החברתיים המאפיינים אותה, המהווים את המעגל החיצון.

שנים רבות לאחר מכן נכנס האנ.איי. 'לתמונה', ושאל את מבנה המסגרת החברתית ואת התוכנית בשלמותן מהאי.איי., למעט שינוי קל המתאים את התוכנית למכורים לסמים. גם באנ.איי. מתקיימים שלושת המעגלים הללו, אך הם התקבלו באנ.איי. בבת אחת ומן המוכן.

מבחינת המפגש בין המכור לאנ.איי., התהליך המתרחש הוא הפוך בכיוונו. המעגל הראשון אותו פוגש המכור הוא המעגל החיצון של המסגרת החברתית, המתבטא בהשתתפות בפגישות הקבוצתיות ה"רשמיות". תהליך ההתחברות של המכור, אם כן, הוא לרוב לחברותא, למסגרת החברתית החיצונית. גם באותם מקרים בהם מכור חדש מגיע לאנ.איי. בעקבות חברים מהרשת החברתית שלו, עדיין ההתחברות מתחילה בהצטרפות למסגרת הרשמית. התחברות מוצלחת נתמכת במספר תהליכים חברתיים: התפתחות **מחויבות** לארגון ולחברים בו, ובשלב מאוחר יותר אף לאידיאולוגיה שלו (התיאוריה של הפיקוח החברתי); הסרת התיג השלילי של הסוטה ו**תיגו מחדש** כ"סוטה מקובל", שזה בפועל אותו סטטוס ראשי (master status), מכור, אך עם משמעות אחרת (תיאוריית התיג); מעבר מתת-תרבות שולנית של מכורים פעילים ל**תת-תרבות של חברי התוכנית** המהווה מעין גשר לחברה הרחבה, עם שינוי מקביל בקוד ההתנהגות ובסולם הערכים (תיאוריית התת-תרבות); למידה של התנהגות, עמדות ונורמות חברתיות המיוחסות ל**התחברות המבדלת** עם מכורים נקיים מהאנ.איי. (תיאוריית ההתקשרות הדיפרנציאלית).

ההתחברות המוצלחת מוליכה את החבר שלב אחד פנימה, אל השתתפות בפעילויות 'בלתי-רשמיות', ואל התפתחות של תהליכים בינאישיים הנובעים מפעילויות אלו. תהליכים אלו זהים לתהליכים המתרחשים גם בקבוצות לערה-עצמית אחרות, והם מתוארים בדרך כלל בספרות הענפה על הערה-עצמית (לדוגמה, Powel, (ed.) 1990, Robinson & Henry, 1977). החבר מצטרף לרשת החברתית של מכורים חברי האנ.איי. **המקבלים אותו בכל תנאי ועת** ומלמדים אותו בדרך של **דוגמה אישית** לקבל את זולתו ואת עצמו. אחד המאפיינים של הרשת החברתית זה **העזרה ההדדית** הנרחבת בין החברים. החבר נער במכורים אחרים ואף מקבל את הזכות להיות בתפקיד העוזר עצמו. תפקיד זה מתגלה לו כבעל יכולת רבה לתרום דווקא לו עצמו, באופן שהוגדר כ"**תרפיית העוזר**". כחלק מההתחברות החבר מזדהה עם חבריו החדשים, שסיפוריהם דומים ביותר לסיפורו הוא, לומד מהתחלקויותיהם ואף משתף אותם בהתחלקויותיו (sharing). **ההתחלקות** הופכת להיות עבורו אחד הכלים המקובלים לבדיקה עצמית, לשחרור ממתח, ולערה לזולת בדרך של דוגמה אישית. בנוסף, החבר בונה מערכת יחסים מיוחדת עם **חונך** המלמד אותו את התוכנית, גם כן בדרך של התחלקות. התהליכים הללו מקבילים מבחינת מועד התרחשותם וכיוון התפתחותם לתהליכי המסגרת החברתית שצוינו לעיל.

השלב האחרון במסע החבר פנימה אל לב התוכנית הוא "**עבודת הצעדים**". עיקר היחסים עם החונך הוא הנחיה ל**עבודה עצמית** של המכור על פי דרך שנים-עשר הצעדים. דרך זו מוליכה את החבר מהתמודדות ראשונית עם ההתמכרות, הנתפסת כמחלה, לשינוי בצורת התייחסותו לעולם וקבלה של **מערכת אמונות** חדשה, מערכת שאפשר לכוונתה דתית. במקום שמרס הכובד של ההתנסות יהיו החבר ושאיפתו להשגת סיפוק מיידית, החבר משנה את התכוונותו והיא מושלכת אל הכוח העליון, אל אלוהים. השלכה זו אינה פסיבית, אלא תובעת לפעילות של **בדיקה ותיקון עצמי**, מתוך שאיפה ל**התקרב עד כמה שניתן אל אלוהים** ולעבור **חוויה רוחנית**.

ההבנה של החוויה הרוחנית קרובה לאופן בו התייחסו ג'יימס (תש"ט) ו-Otto (1967) להתנסות מסוג זה – "חווית הקדוש" – חוויה אישית עמוקה, שאינה ניתנת להסבר רציונלי מצמצם ואף לא להילמד, ואינה כובלת למערכת התנהגויות או תכנים מסוימת (בניגוד למבנה של דת רשמית). חוויה זו של מודעות לטראנסצנדנטי יוצרת אצל החווה הלך רוח מיוחד, דתי במובן האניברסלי של המלה, ומחויבות אישית לדרך חיים תואמת. ההגדרה הדתית עצמה – הבנת "אלוהים", האמונה בו והדרך למלא את רצונו – הינה גמישה, פתוחה ואישית, כך שיכולה להיות מותאמת לכל מכור מכל רקע תרבותי ודתי. הגדרה זו והדרך המתפרשת ממנה הן כלליות, מעצם היותן נסמכות על קיום חוויה ותודעה דתית כלליות.

המכור המגיע לאנ.איי. רואה זאת כ**אמצעי מילוט** מפני התמכרותו, שהפכה עבורו ל"סבל בלתי נסבל". לשם כך הוא נער במסגרת המורכבת ממכורים כמותו, ומהיחסים המיוחדים הנוצרים ביניהם. שאלת הרוחניות כדרך חיים אינה קיימת בדרך כלל עבורו, ולכן הרקע האישי שלו ביחס אליה (חילוני, יהודי) אינו רלבנטי. ברגע שהצליח, זמנית, לעצור את התמכרותו, הוא חווה **שינוי במטרה** תוך כדי שינוי בדרך חייו בפועל. המטרה הסופית, ההחלמה, עוברת הרחבה של המובן, ונתפסת כהשגת ה**התעוררות הרוחנית**. בשלב זה, היות וכבר חווה בחייו את הצלחת התוכנית, הוא נוטה לקבל את המלצותיה גם אם הן נוגדות את שהאמין בו לפני כן. יתרה מכך, בבחינת מערכת אמונותיו הישנה מול החדשה הוא משווה בין ההתנהגויות הנלוות למערכת האמונות: התמכרות פעילה לסמים מחד מול ניקיון מתמשך מאידך. הבחירה במערכת האמונות של האנ.איי. היא אם כן בחירה פרגמטית בדרך חיים משוחררת מסבל ההתמכרות. הישג זה, מצידו, אינו סוף הדרך, אלא התחלה מחודשת. לאחר השגת ההתעוררות הרוחנית, וכדי לשמר אותה, נקרא החבר לחלק את המסר עם חברים אחרים. כלומר, החבר פונה חזרה אל היחסים הבינאישיים ואל המסגרת החברתית, ו"מעניק" להם את השיג בתוכנית. הבעודה העצמית המוצלחת על פי התוכנית נתפסת

כתנועה מתמדת בין ובתוך שלושת הרמות הללו: המסגרת החברתית, היחסים הבינאישיים והעבודה האישית-דתית. למעשה מדובר על היבטים שונים לאותה פעילות עצמה.

האמור כאן מתייחס לאידיאל אותו מציבה התוכנית בפני החבר ואשר אליו מתכוונים רוב החברים. על אף ההתכוונות, רב המרחק בין אידיאל זה למימושו בפועל. אחת ההשלכות של פער זה היא דרגות שונות של התחברות לאנ.איי. החלוקה בין הדרגות הללו אינה חותכת וקיימת בהן חפיפה מסוימת בין דרגות סמוכות, והן תנועה פנימית דו-כיוונית. היות וכך, אין חלוקה זו מצביעה בהכרח על הוותק בתוכנית, אלא בעיקר על דרגת ואופן יישומה:

א'. החדש המגיע לתוכנית, אינו מבין לגמרי היכן הוא ולמה הוא כאן. זוהי הקבוצה ממנה הנושרים הרבים ביותר, אשר חלקם יחרו לאחר פרק זמן נוסף של שימוש בסמים;

ב'. המכור שהתחיל "לעלות על דרך" התוכנית. הוא מופיע לעתים קרובות לפגישות (הרצוי הוא מדי יום), ויוצר התחברויות בעיקר עם חברים המקבילים לו בשלב שיקומם, או עם כאלו אותם הוא מכיר מעברו. לעתים גם התעסוקה שהוא מוצא היא באמצעות חברי אנ.איי., יחד עמם וכדומה;

ג'. החבר שהתייצב בדרך. מעורה ברשת החברתית של האנ.איי., ובאופן סדיר לוקח חלק בפעילויות השונות, כולל תפקידים, חונכות וכדומה. בשלב זה רוב ההתייחסויות והפעילויות החברתיות נסבות סביב האנ.איי., לעתים גם היחסים הרומנטיים;

ד'. החבר הוותיק. מעורה באנ.איי. היטב ובעל השפעה. פחות מוצא צורך להופיע לפגישות ופעילויות הרשמיות, ובונה לו מעגל תעסוקתי וחברתי בו האנ.איי. הוא מרכיב אחד בצד מרכיבים נוספים. אידיאולוגית האנ.איי. במקרה זה היא השקפת החיים ואופן ארגונם, ומשפיעה בכך גם על המרכיבים שאינם מתייחסים ישירות לאנ.איי.

לאור האמור לעיל עולה הצורך בהערכה אובייקטיבית של מידת ההצלחה של האנ.איי. להשיג את מטרותיו, מידת ההצלחה של החברים לעצור את התמכרותם ולעבור שינוי בהתנהגות, ביחסים עם הזולת, במבנה הרגשי, בסולם הערכים, ובאמונות. הערכה זו חורגת ממטרות המחקר הנוכחי. מסיבות הקשורות הן לארגון עצמו והן לאופי הסובייקטיבי של עבודה עצמית בתוכנית, הערכה אובייקטיבית כזו היא מסובכת הן מבחינת הגדרת המשתנים לבדיקה, והן מבחינת היכולת הטכנית למדוד את המשתנים שיוגדרו. עם זאת, החיבור הנוכחי מתווה את הדרך להערכה כזו, ואחת מהשלכותיו היא שיפור היכולת לתכנן מחקר כמותי מספק על האנ.איי., לאור הנתונים המוצעים כאן.

דרך עקיפה ללמוד על יעילות האנ.איי. היא לעקוב אחר גדילתו. מובן שאין זו קביעה אובייקטיבית של מידת היעילות, אלא הערכה המתבססת על ההנחה שגדילה משמעותית אינה מתרחשת בחלל ריק ויתכן והיא מעידה במידה זו או אחרת על יעילות. גם החברים עצמם המגיעים לאנ.איי. מתוך תקווה שזהו הפתרון המיוחל להתמכרותם, עושים זאת לאור הצלחתו המוכחת פרגמטית עם מכורים אחרים אותם הם פוגשים. כלומר, הערכת היעילות בהסתמך על נתונים רכים משמשת כאן כנבואה המגשימה את עצמה. התקווה עזרת לחבר להישאר באנ.איי., לקבל את המלצותיו ולהפנימן, ולבסוף לזכות בניקיון מתמשך ובאיכות חיים משופרת.

האנ.איי. החל את פעילותו בארץ בקיץ 1984 עם מכורים בודדים, שרובם היו אז בשלב פעיל של התמכרותם. גדילה הדרגתית אך מתמדת הובילה לכך שכיום הארגון חובק למעלה ממאה קבוצות הנפגשות בכל רחבי המדינה, ומניין חבריו נאמד באלפים. כמו כן הארגון והתוכנית מוכרים על ידי אנשי המקצוע, ולנציגי האנ.איי. ישנה דריסת רגל כמעט בכל המוסדות הטיפוליים בארץ, לשם "העברת המסר" למטופלים. כלומר, על אף שמידת היעילות טרם נבדקה סטטיסטית, המדיניות המקובלת היא של תמיכה בארגון.

מבחינת האידיאולוגיה ודרך הפעולה, האנ.איי. כארגון עזרה-עצמית וכתוכנית אישית-דתית, מציע גישה שונה לחלוטין מרוב הגישות הטיפוליות הנוקטות בארץ. מבחינת המטרה, ההתמודדות עם תופעת השימוש-לרעה בחומרים משני מצב הכרה וההתמכרות להם, האנ.איי. דוגל בעמדה הקרובה לעמדת הממסד. השאלה שעולה היא מידת האפשרות לשיתוף פעולה בין הגישות השונות. שיתוף הפעולה הנפוץ ביותר בארץ הוא הפסיבי, הפניית מכורים לאנ.איי. ותו לא. חיבור זה הציע מספר דרכים נוספות לשיתוף פעולה אפשרי, דרכים אשר תמצינה טוב יותר את יחודו של האנ.איי. ותבטחנה יעילות גבוהה יותר של שיתוף הפעולה. החיבור הנוכחי בעצמו יכול לשמש ככלי להכרת האנ.איי. ולתכנון של שיתוף פעולה עמו או אימוץ חלק מעקרונותיו, ובכך תרומתו המעשית לנושא המחקר עצמו.



שנים עשר הצעדים

(מתוך אנ.איי. – עמ' 16)

1. הודינו שאנו חסרי אונים מול התמכרותנו ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחיר אותנו לשפיות דעתנו.
3. הגענו להחלטה למסור את רצוננו וחיינו להשגחתו של אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו חשבון-נפש נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו לפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
7. בקשנווהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימת האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר בפניהם.
9. כיפרנו במישרין בפני מי שאפשר, למעט שמעשה זה יפגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
11. ניסינו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו למכורים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.



1. טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות אנ.איי.
2. לצרכי הקבוצה שלנו יש רק סמכות מוחלטת אחת – אלוהים אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון – אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון הע להפסיק להשתמש.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על אנ.איי. בכלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה למכור שעודנו סובל.
6. קבוצת אנ.איי. לעולם לא תתמוך, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יחמה חיצונית כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. כל קבוצה צריכה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. אנ.איי. תישאר לעולם בלתי-מקצועית, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. אנ.איי. בתור שמאת לעולם לא תאורגן אבל אנו יכולים ליצור מועצות לאנ.איי. וועדות שרות האחראיים ישירות לאלה אותם הם משרתים.
10. לאנ.איי. אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם אנ.איי. במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת – אנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות ברמה של אמצעי התקשורת.
12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאי שיות.

## תפילת השלווה

אלי,

תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,

אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי,

ואת התבונה להבחין בין השניים.

## רק להיום

תאמר לעצמך:

**רק להיום** – מחשבותי יהיו על התרפאותי, לחיות ולהנות מבלי להשתמש בסמים.

**רק להיום** – יהיה לי אמון במישהו באנאיי. המאמין בי ורוצה לעזור לי בהתרפאותי.

**רק להיום** – תהיה לי תוכנית. אנסה לעקוב אחריה כמיטב יכולתי.

**רק להיום** – דרך אנאיי. אנסה להשיג השקפה טובה יותר על חיי.

**רק להיום** – לא אפחד, מחשבותי יהיו על קשרי החדשים, אנשים אשר אינם משתמשים ואשר מצאו דרך חיים חדשה. ככל שאלך בדרך זו, אין לי ממה לפחד.

## אמרות אנ.איי. מקובלות

- תן לזמן זמן.
- רגשות זה לא עובדות.
- זה עובד.
- תמשיך לבוא, יקרו לך דברים טובים.
- עייפות, כאב, בדידות, רעב – סכנה.
- מקומות, דברים ואנשים.
- כנות, ראש פתוח ונכונות לנסות – אתם אנו על הדרך הנכונה.
- דרך פשוטה לאנשים מסובכים.
- התקדמות ולא שלמות.
- בשביל להפסיק לסבול צריך לסבול.
- ההתמכרות היא סבל בלתי נסבל.
- אנחנו לא השתמשנו בסמים, הסמים השתמשו בנו!
- ההתמכרות היא מחלה!
- אלכוהול הוא סם.
- חיבוקים כן, סמים לא.
- אלוהים, עזר לנו לעזור לאחרים כפי שאתה עזר לנו.
- אסירות התודה שלי מתבטאת בכך שאני מתחלק עם האחרים בדרך האנ.איי.
- אנו שומרים על מה שיש לנו בנתינה לאחר.
- אוהבים אותך!

## שאלות לעבודת הצעדים

### שאלות לצעד ראשון:

1. כתוב על חוסר-האונים בתקופת השימוש.
2. כתוב על חוסר-האונים בתקופת הניקיון.
3. כתוב על חיך הבלתי-מנוהלים בתקופת השימוש.
4. כתוב על חיך הבלתי-מנוהלים בתקופת הניקיון.
5. מהי כנות?
6. מהי הכנות שלך?
7. איך אתה מיישם כנות?
8. הגדר מה ההבדל בין הודאה לקבלה.
9. כתוב רשימת "אסירות תודה".

### עבודת עזר לחשבון נפש יומי (צעד עשר):

1. האם לקחתי אחריות אישית למעשיי היום?
2. מהם הדברים שעשיתי היום והייתי רוצה לא לעשותם יותר?
3. מה דחיתי ולא עשיתי היום שהייתי רוצה לעשותו?
4. האם השתמשתי היום או ניצלתי יותר מדי היום בדברים הבאים:  
סקס – אוכל – בבחיים (כסף) – עבודה  
ואם יש שטחים אחרים – ציין!!
5. האם ביקשתי מכוח עליון שיתן לי כוח אזון והדרכה בכל שטח של חיי?
6. האם שיקרתי או התעלמתי מהאמת היום?
7. האם ניצלתי מישהו היום – אם בכסף או בזמן?
8. האם ישנם דפוסים עבר שעדיין אינני מוכן להפטר מהם היום?
9. מהו הפחד הגדול ביותר שלי היום?
10. האם הייתי מספיק טוב לעצמי היום?
11. נסה למצוא סימנים והוכחות רק להיום – לאהבה ללא תנאי שאתה מקבל מכוח גדול יותר מעצמך.
12. האם הייתי רעב מדי, עייף מדי, בודד מדי או כועס מדי היום, ואיך עקב כך ניהלתי את היום?
13. האם ביקשתי עזרה היום?
14. האם השארתי ראש פתוח למישהו שיש לו אמון בי?

## דוגמה לפורמט של פגישה שוטפת

- ערב טוב וברוכים הבאים לקבוצת .... של אנ.איי. תל אביב. קוראים לי ..... ואני מכור.
- נפתח ברגע של דומייה, לזכור מאיפה באנו ולאלה שסובלים מחוץ ובתוך החדרים.
- נמשיך בתפילת השלווה בישיבה.
- האם יש חבר חדש שזו הפעם הראשונה שלו בקבוצת .... או אנ.איי. בכלל, שרק יציג את עצמו.

### הודעות

1. יש חייב שמתייחס לכל הנוכחים. אין להביא או להציע פה סמים. מי שהביא בטעות מתבקש להשאיר את זה בחוץ ולחזור אלינו.
2. זו פגישה למכורים בלבד. מי שאין לו בעיית התמכרות שישאיר אותנו לבד.
3. זה לא עולה דבר להשתייך לחברותא שלנו. חבר זה מי שבא ואומר שהוא חבר. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק להשתמש. החבר החדש הוא החבר החשוב ביותר בכל אסיפה כי אנו יכולים לשמור את מה שיש לנו בנתינה ובמסירה לאחר.
4. זו פגישת נושא. מי שהשתמש היום מתבקש לא להתחלק – במהלך הפגישה ישאיר "ראש פתוח" ויקשיב. בסוף הפגישה נשאירזמן להתחלקות למי שהשתמש אולמי שיש בעיה או קושי.
5. החברים מתבקשים לשמור על חנייה מסודרת וכן על הניקיון במקלט או מחוצה לו.
6. "אנונימיות" – מה שנראה פה, נשמע פה ונאמר פה – שיישאר פה.
7. מצפון הקבוצה מציע פגישה ללא עישון. החברים מתבקשים להשתדל להימנע מעישון.
  - עוברים לקריאה מהספרות (לתת לחדשים לקרוא).
  - חלוקת מדליות של אנ.איי. הניקיון באנ.איי. הוא טוטאלי מכל סוגי הסמים, אלכוהול וכדורים.
  - עוברים לסוג הפגישה. הנושא הוא .....
  - 15 דקות לפני הסוף – לסיים.
  - הגבר מודיע על מסורת 7. הודעות.
  - מצפון הקבוצה החליט על הענקת מחזיק לבן למי שנכנע היום לתוכנית באנ.איי. ולמי שנקי היום.
  - לפתוח את הפגישה למי שהשתמש או לחברים חדשים ולבעיות.
  - להשתדל לסיים ב- 09:30, אלא אם מצפון הקבוצה יסכים להאריך ב- 5 דקות נוספות.
  - רק להיום.
  - לסיים בתפילת השלווה.

## נספח II: נתונים כמותיים על האנ.איי.

### 1. קצב הגדילה של האנ.איי. בארץ:

אביב 1991 – במשך שבוע נערכות 56 פגישות קבוצתיות שונות ברחבי הארץ (מתוך מדריך פגישות אנ.איי. – 1991).  
אומדן מניין החברים – כ-1200 איש.

אביב 1992 – במשך שבוע נערכות 82 פגישות קבוצתיות שונות ברחבי הארץ (מתוך מדריך פגישות אנ.איי. – 1992: גדילה של 46%).  
אומדן מניין החברים – כ-1500 איש (גדילה של 25%).

קיץ 1993 – במשך שבוע נערכות 119 פגישות קבוצתיות שונות ברחבי הארץ (מתוך מדריך פגישות אנ.איי. – 1993: גדילה של 45%).  
אין בידי אומדן על מניין החברים הנוכחי. לאור הקצב הזה כמעט של הגדילה במספר הקבוצות בשנתיים האחרונות, ניתן לשער שקצב הגדילה במניין החברים לא פחת, כך שמדובר על קרוב לאלפיים מכורים.

אביב 1994 – במשך שבוע נערכות 158 פגישות שונות ברחבי הארץ (מתוך מדריך פגישות אנ.איי. – 1994: גדילה של 33%).  
אין בידי אומדן על מספר החברים הנוכחי.

## 2. מספר הנוכחים בפגישות בקבוצת "אלוהים אוהב"

המניין מהווה אומדן ממוצע הנוכחים בפגישה, לאור ה"תנועה" הרצופה במהלך הפגישה פנימה והחוצה.

- 16.9.91: כ- 60 נוכחים. קרוב לרבע – נשים.
- 30.9.91: התחילו את הפגישה כ- 30 איש. סיימו כ- 60. כחמישית מתוכם – נשים.
- 7.10.91: כ- 40 נוכחים. כחמישית מתוכם – נשים.
- 14.10.91: כ- 40 נוכחים. קרוב לרבע – נשים.
- 4.11.91: כ- 30-40 נוכחים. כחמישית – נשים (יום גשום).
- 2.12.91: כ- 30 נוכחים. כשליש – נשים (יום גשום).
- 9.12.91: כ- 40-45 נוכחים. כרבע – נשים.
- 8.6.92: למעלה מ- 60 נוכחים. כרבע עד שלישי – נשים.

במהלך השנה שחלפה מאז הנתון האחרון – מספר הנוכחים גדל בהתמדה. בפגישות באביב 93" מספר הנוכחים הממוצע – שמונים ואף יותר. היחס נשים-גברים נשמר קבוע (חמישית עד רבע נשים).

## רשימת המקורות:

- איליץ, א. (1978). נקמת הרפואה. תל אביב: עם עובד.
- אלכוהוליסטים אנונימיים (1989).
- אנ.איי., מכורים אנונימיים. (תורגם והוצא באופן פרטי על ידי החברותא – תאריך לא מצויין).
- אני, כריסטיאנה פ' (1982). ירושלים: אדם.
- בן-יהודה, נ. (1980), שיטות טיפוליות במשתמשים בסמים. שורש: הוועדה הבינמשרדית ובינמוסדית לטיפול בנושא הסמים.
- ברגל, ד., גדרון, ב., ומישאלי, א. (1983), קבוצות לעזרה-עצמית/ סיוע הדדי בירושלים. ירושלים: האוניברסיטה העברית.
- ברגמן, ה. (תרצ"ה), הוגי הדור. תל אביב: מצפה. פרקים 7-8 (עמ' 165-83).
- גוטמן, י.י. (תשמ"א), דברים על הפילוסופיה של הדת. ירושלים: מאגנס.
- גיימס, ו. (תש"ט), החוויה הדתית לסוגיה. ירושלים: מוסד ביאליק.
- האנציקלופדיה העברית (תשל"ו). ירושלים: חברה להוצאת אנציקלופדיות בע"מ. כרך 28, הערך: "פרגמטיזם".
- הוסרל, א. (תשי"ב), מבחר מאמרים. ירושלים: מאגנס. "פנומנולוגיה", עמ' 109-133.
- זלמנוביץ, הרב א. (תשמ"א), אלכוהוליזם וסמים ביהדות. מזכרת בתיה: מכון העם והמדינה.
- טיברגר פ. (תש"ט), ויליאם גיימס ומשנתו. מבוא לו. גיימס, החוויה הדתית לסוגיה. ירושלים: מוסד ביאליק.
- טייכמן, מ. (1989), לחיות בעולם אחר. הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב.
- יחקאלי, פ., ושלז, א. (1991), קבוצת התמיכה העצמית N.A. משטרת ישראל: תחנת באר שבע.
- כהן, א. (1958), "נערים עבריינים – תרבות הכנופיה", מגמות, כרך ט', עמ' 43-57.
- כץ, א. (1989), סיוע עצמי בקרב החברה במדינת רווחה: מציאות בלתי נמנעת. בית הספר לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
- מגילות מדבר יהודה (1959). תל אביב: מחברות לספרות.
- מייסון, ג.מ. (1991), בגנות הפסיכותרפיה. תל אביב: מחברות לספרות.
- טיגד, ר. (1981), אקסיסטנציאליזם. ירושלים: מוסד ביאליק.
- סיגל, ב.ס. (1991), אהבה, רפואה ונסים. ירושלים: כתר.
- פלוסר, ד. (1987), מגילות מדבר יהודה והאיסיים. תל אביב: ספריית 'אוניברסיטה משודרת'.
- קאלו, ש. (1981), עשוי לבלי חת. יפו: דע"ת.



- קאלו, ש. (1989א'), האמת היא חדווה. יפו: דע"ת.
- קאלו, ש. (1989ב'), עם של אדונים. יפו: דע"ת.
- קאלו, ש. (1990), אהבה מנצחת כל. יפו: דע"ת.
- קאלו, ש. (1993), גם לא בפני עצמך. יפו: דע"ת.
- קוילס, א. (1988), אמו של דוד ס. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- קרומר, ג'. (תשל"ז), "מהמרים אלמוניים בישראל". עבריינות וסטייה חברתית, ד' (4), 29-36.
- רמח"ל (ר' משה חיים לוצאטו)(תשכ"ד), ספר מסילת ישרים. ירושלים: אשכול.
- שחם, י. (1988), השוואה בין שתי שיטות טיפול בגמילה מסמים בישראל. עבודת גמר לתואר מוסמך בפסיכולוגיה, המחלקה לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
- שיחור, ד. (1974), "הגישה התיוגית – מקורות, ביקורות, הישגים". מגמות, כרך כ', עמ' 388-401.
- תימור, א. (תשמ"ח), חזרה בתשובה כדרך לשיקום עבריינים. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, האוניברסיטה העברית, ירושלים, עמ' 33-38.
- Alford, G.S. (1980), "Alcoholics Anonymous: An Empirical Outcome Study". Addictive Behaviors, 5, 359-370.
- Alford, G.S., Koheler, R.A., and Leonard, J. (1991), "Alcoholics Anonymous-Narcotic Anonymous Model Inpatient Treatment of Chemically Dependent Adolescents: A 2-Year Outcome Study". Journal of Studies on Alcohol, 52(2), 118-126.
- Alibrandi, L.A. (1978), "The Folk Psychotherapy of Alcoholics Anonymous". In S., Zimberg, J., Wallace, and S.B., Blume (eds.), Practical Approaches to Alcoholism Treatment. New York: Plenum Press, pp. 162-180.
- Antze, P. (1979), "Role of Ideologies in Peer Psychotherapy Groups". In M.A., Liberman, and L.D., Borman (eds.), Self Help Groups for Coping with Crisis. San Francisco: Jossey-Bass inc., pp. 272-304.
- Apter, M.J. (1985), "Religious States of Mind: A Reversal Theory Interpretation". In L.B., Brown (ed.), Advances in the Psychology of Religion. Oxford: Pergamon Press, pp. 62-75.
- Bailey, M.B. (1965), "Al-Anon Family Groups As an Aid to Wives of Alcoholics". Social Work, 10, 68-74.
- Bales, F. (1942), "Types of Social Structure as Factors in 'Cures' for Alcohol Addiction". Applied Anthropology, 1(3), 1-13.
- Bales, F.R. (1944), "The Therapeutic Role of Alcoholics Anonymous as Seen by a Sociologist". Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 5(2), 267-278.
- Bassin, A. (1970), "Daytop Village". In J.V., McConnell, (ed.), Reading in Social Psychology Today. Del-Mar, CA: CRM Books, pp. 117-123.
- Bassin, A. (1975), "Psychology in Action". American Psychologist, 30(6), 695-696.

- Bassin, A. (1984), "Proverbs, Slogans and Folk Sayings in the Therapeutic Community: A Neglected Therapeutic Tool". Journal of Psychoactive Drugs, 16(1), 51-56.
- Bean, M. (1975), "Alcoholics Anonymous". Psychiatric Annals, 5: 2(Feb.), pp. 7-61, and 3(Mar.), pp. 7-57.
- Becker, H.S. (1963), Outsiders. London: The Free Press.
- Biernacki, P. (1986), Pathways From Heroin Addiction. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Blackberry, W.F., and Baumgarten, A. (1990), "A Model Treatment Program for the Head-Injured Substance Abuser: Preliminary Findings". Journal of Head Trauma Rehabilitation, 5(3), 47-59.
- Bloch, S., and Crouch, E. (1985), Thrapeutic Factors in Group Psychotherapy. Oxford: Oxford University Press.
- Blumberg, L. (1977), "The Ideology of a Therapeutic Social Movement: Alcoholics Anonymous". Journal of Studies on Alcohol, 38(11), 2122-2143.
- Bob, B. (1978), N.A. History. Van Nuys, CA: WSO, Inc. (a tape).
- Boisen, A. (1970), "Crises in Personalty Development". In W.A., Sadler, Jr. (ed.), Personality and Religion. New York: Harper and Row, pp. 191-205.
- Boham, G.S., Hague, D.E., Abel, M.H., Cummings, P., and Deutsch, R.S. (1990), "Louisville's Project Connect for the Homeless Alcohol and Drug Abuser". Alcoholism Treatment Quarterly, 7(1), 51-78.
- Borkman, T.J. (1990), "Experiential, Professional and Lay Frames of Reference". In T.J., Powel (ed.), Working with Self-Help. Silver Spring, MD: NASW Press, pp. 3-30.
- Brundage, V. (1985), "Bateson, Alcoholics Anonymous, and Stoicism". Psychiatry, 48 (Feb.), 40-51.
- Bruyn, S.T. (1966), The Human Perspective in Sociology. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, pp. 89-102, 271-279.
- Bryman, A. (1988), Quantity and Quality in Social Research. London: Unwin Hyman Ltd., ch. 2.
- Buchinger, K. (1983), "Self-Help: A Psychoanalyt's Perspective". In S., Hatch, and I., Kickbuck (eds.), Self-Help and Health in Europe. Copenhagen: World Health Organization, pp. 59-67.
- Campisi-Stefanik, C., and Marion, R.T. (1987/8), "Case Management and Follow Up of a Chemical Impaired Nurse". Perspectives in Psychiatric care, 24(3-4), 114-119.
- Chesler, M.A. (1990), "The 'Dangers' of Self-Help Groups". In T.J., Powel (ed.), Working with Self-Help. Silver Spring, MD: NASW Press, pp. 301-324.

- Cicourel, A.V. (1964), Method and Measurement in Sociology. London: The Free Press of Glencoe, chs. II & III.
- Clark, W.H. (1967), "What Can We Learn from the Oxford Group". In O.H., Mowrer (ed.), Morality and Mental Health. Chicago: Rand McNally & Co., pp. 416-420.
- Clarke, C.J. (1988), Alcoholism and Problem Drinking: Theories and Treatment. Sydney: Pergamon Press, ch. 2.
- Cohen, S. (1985), Visions of Social Control. Cambridge: Polity Press.
- Colaizzi, P.F. (1975), "Technology in Psychology and Science". In A., Giorgi, C., Fischer, and E. Murray (eds.), Phenomenological Psychology (Vol III). Pittsburgh: Duquesne University Press, pp. 19-37.
- Collins, B.G., Janesz, W.J., Byerly-Thrope, J., and Manzeo, J. (1985), "Hospital-Sponsored Chemical Dependency Self Help Groups". Hospital and Community Psychiatry, 36(12), 1315-1317.
- Connelly, C.J. (1983), "Detection and Treatment of Alcohol and Drug Abuse". Bulletin of the Menninger Clinic, 47(2), 145-161.
- Cook, C.C.H. (1988), "The Minnesota Model in the Management of Drug and Alcohol Dependency: Miracle, Method or Myth?" Part I. and Part II. British Journal of Addiction, 83, 625-634, 735-748.
- Craig, J.R. (1985), "Multimodal Treatment Package for Substance Abuse Treatment Program". Professional Psychology: Research and Practice, 16(2), 271-285.
- Cressey, D.R. (1964), Delinquency, Crime and Differential Association. Martinus Nijhoff, pp. 139-143.
- Daley, D.C. (1988), Surviving Addiction. New York: Gardner Press.
- Dan, D. (1991), "Beyond the Gingerbread House". Quadrant, 24(2), 47-55.
- Davis, I.D. (1980), "Alcoholics Anonymous and Family Therapy". Journal of Marital and Family Therapy, 6(1), 65-73.
- Davis, J.N. and Anderson, B. (1983), Social Control – The Production of Deviance in the Modern State. New York: Irvington Pubs., Inc.
- De Cocq, G. (1990), "European and North American Self-Help Movements: Some Contrasts". In A.H., Katz, and E.I., Bender (eds.), Helping One Another: Self-Help Groups in a Changing World. Oakland, CA: Third Party Publishing Company, pp. 199-203.
- Deegan, P.E. (1988), "Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation". Psychosocial Rehabilitation Journal, 11(4), 11-19.

Deikman, A.J. (1973), "Bimodal Consciousness". In R.E. Ornstein (ed.), The Nature of Human Consciousness. San Francisco: W.H. Freeman & Co., pp. 67-86.

Doroff, D.R. (1977), "Group Psychotherapy on Alcoholism". In B., Kissin, and H., Begleiter (eds.), Treatment and Rehabilitation of the Chronic Alcoholics. New York: Plenum Press, pp. 235-240.

Dorr, D., Bonner, W.J., Ayres, R.P. (1983), "Love and the Addicted Physician". Journal of Religion and Health, 22(2), 92-97.

Dumont, M.P. (1974), "Self-Help Treatment Programs". American Journal of Psychiatry, 131(6), 631-635.

Durlak, J.A. (1979), "Comparative Effectiveness of Para-Professional and Professional Helpers". Psychological Bulletin, 86(1), 80-92.

Dyer, M. (1976), "Religious Aspects of Support Systems". In G., Caplan, and M., Killilea (eds.), Support Systems and Mutual Help. New York: Grune and Stratton.

Edwards, F., and Huston, L. (1988-9), "A Self-Help Approach in a Day Care Model". Journal of Chemical Dependency Treatment, 2(1), 183-204.

Ehrlich, P., and McGeehan, M. (1985), "Cocaine Recovery Support Groups and the Language of Recovery". Journal of Psychoactive Drugs, 17(1), 11-17.

Einstein, S. (1980), "Treating the Drug Abuser". In S., Einstein, (ed.), Drugs in Relation to the Drug User. New York: Pergamon Press.

Encyclopedia Britannica (1974a). Chicago: Encyclopedia Britannica Inc. Micropedia (Vol. VIII): "Pragmatism".

Encyclopedia Britannica (1974b). Chicago: Encyclopedia Britannica Inc. Micropedia (Vol 14): "Pragmatism".

Evered, R. and Meryl, R.L. (1981), "Alternative Perspective in the Organizational Science: 'Inquiry from the Inside' and 'Inquiry from the Outside' ". Academy of Management Review, 6(3), 385-395.

Fowler, J.W. (1981), Stages of Faith. San Francisco: Harper and Row.

Fragar, R. (1989), "Transpersonal Psychology: Promise and Prospects". In R.S., Valle, and S., Halling (eds.), Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology. New York: Plenum Press, pp. 289-309.

Frykholm, B. (1985), "The Drug Carrer". The Journal of Drug Issues, 15(3), 333-346.

Galanter, M. (1989), Cults. New York: Oxford University Press.

Galanter, M. (1990), "Cults and Zealous Self-Help Movements: A Psychiatric Perspective". American Journal of Psychiatry, 147(5), 543-551.

Galanter, M., Rabkin, R., Rabkin, J., and Deutsch, A. (1979), "The 'Moonies': A Psychological Study of Conversion and Membership in a Contemporary Religious Sect". American Journal of Psychiatry, 136, 2 (feb.), 165-170.

Gartner, A., and Riessman, F. (1977), Self-Help in the Human Services. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Gartner, A., and Riessman, F. (eds.) (1984), The Self-Help Revolution. New York: Human Sciences Press, Introduction.

Gellman, I.P. (1964), The Sober Alcoholic. New Haven, Conn.: College and University Press Inc.

Gifford, P.D. (1988-9), "A.A. and N.A. for Adolescents". Journal of Chemical Dependency Treatment, 2(1), 265-284.

Giorgi, A. (1975), "Convergence and Divergence of Qualitative and Quantitative Methods in Psychology". In A., Giorgi, C., Fischer, and E. Murray (eds.), Phenomenological Psychology (Vol III). Pittsburgh: Duquesne University Press, pp. 72-79.

Glaser, B.G., and Strauss, A.L. (1967), The Discovery of Grounded Theory. Chicago: Aldine Publishing Co.

Glaser, F.B. (1981), "The Origins of the Drug-Free Therapeutic Community". British Journal of Addiction, 76, 13-25.

Goldner, V. (1984), "Overeaters Anonymous". In A., Gartner, and F., Riessman (eds.), The Self Help Revolution. New York: Human Sciences Press, pp. 65-72.

Hagan, J. (1988), Modern Criminology. New York: McGraw-Hill Book Company.

Hatch, S., and KickBusch, I. (eds.)(1983), Self-Help and Health in Europe. Copenhagen: World Health Organization. "Introduction", pp. 1-9.

Hawkins, J.D., and Fraser, M.W. (1989), "The Social Networks of Drug Abusers Before and After Treatment". In S., Einstein (ed.), Drugs and Alcohol Use. New York: Plenum Press, pp. 73-91/

Heirich, M. (1977), "Change of Heart – a Test of some Widely Held Theories about Religious Conversion". American Journal of Sociology, 83(3), 653-680.

Henry, S., and Robinson, D. (1978), "Understanding Alcoholics Anonymous". The Lancet, 18 (Feb.), 372-375.

Hoffer, E. (1966), The True Believer. New York: Perennial Library, Harper & Row Pub.

Hoffmann, N.G., Harrison, P.A., and Belille, C.A. (1983), "Alcoholics Anonymous after Treatment: Attendance and Abstinence". The International Journal of the Addiction, 18(3), 311-318.

Horwitz, A.V. (1990), The Logic of Social Control. New York: Plenum Press.

- Hunt, W.A., Barnett, W.L., and Branch, L.G. (1971), "Relapse Rates in Addiction Programs". Journal of Clinical Psychology, 27, 455-456.
- Hurvitz, N. (1974), "Peer Self-Help Psychotherapy Groups". In P.M., Roman, and H.M. Trice (eds.), The Sociology of Psychotherapy. New York: Jason Aronson.
- Hurvitz, N. (1976), "The Origins of the Peer Self-Help Psychotherapy Group Movement". The Journal of Applied Behavioral Science, 12(3), 283-294.
- Huxley, A. (1958), The Perennial Philosophy. London: Fontana Books.
- Jacobs, M.K., and Goodman, G. (1989), "Psychology and Self-Help Groups". American Psychologist, 44, 536-545.
- Jellinek, E.M. (1960), The Disease Concept of Alcoholism. New Haven, CT: Hillhouse Press.
- Johnson, P.N., and Phelps, G.L. (1991), "Effectiveness in Self-help Groups: Alcoholics Anonymous As a Prototype". Family and Community Health, 14(1), 22-27.
- Jones, R.K. (1970), "Sectarian Characteristics of Alcoholics Anonymous". Sociology, 4(3), 181-195.
- Jung, C.G. (1933), Modern Man in a Search of a Soul. New York: Harvest books.
- Katz, A.H. (1984), "Self-Help Groups: An International Perspective". In A., Gartner, and F., Riessman (eds.), The Self Help Revolution. New York: Haman Sciences Press, pp. 233-242.
- Katz, A.H., and Bender, E.I. (1976), "Self Help Groups in Western Society: History and Prospects". The Journal of Applied Behavioral Science, 12(3), 265-282.
- Katz, A.H., and Bender, E.I. (eds.)(1990), Helping One Another: Self Help Groups in a Changing World. Oakland, CA: Third Party Publishing Company.
- Kessel, J. (1962), The Road Back. New York: Alfred A. Knope.
- Kidder, H.L., and Judd, C.M. (1986), Research Methods in Social Relations. New York: CBS College Publishing.
- Killilea, M. (1976), "Mutual Help Organizations: Interpretations in the Literature". In G., Caplan, and M., Killilea (eds.), Support Systems and Mutual Help. New York: Grune and Stratton.
- Kingery-McCabe, L.G., and Campbell, F.A. (1991), "Effects of Addiction on the Addict". In D.C., Daley, and M.S., Raskin (eds.), Treating the Chemically Dependent and their Families. Newbury Park, CA: SAGE Publications, Inc., pp. 57-78.
- Kockelmans, J.J. (1987), "Husserl's Original View on Phenomenological Psychology". In J.J., Kockelmans (ed.), Phenomenological Psychology. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers, pp. 3-29.

Krupka, L.F., and Blume, E.S. (1980), "Alcoholics Anonymous in a Therapeutic Community". Journal of Drug Education, 10(2), 145-151.

Kurtz, E. (1982), "Why A.A. Works". Journal of Studies on Alcohol, 43(1), 38-80.

Kurtz, E. (1988), A.A. The Story. San Francisco: Harper & Row.

Kurtz-Farris, L. (1981), "Time in Residential Care and Participation in Alcoholics Anonymous as Predictors of Continued Sobriety". Psychological Reports, 48, 633-634.

Kurtz-Farris, L. (1984), "Ideological Differences Between Professionals and A.A. Members". Alcoholism Treatment Quarterly, 1(2), 73-85.

Kurtz-Farris, L. (1990), "Twelve-Step Programs". In T.J., Powel (ed.), Working with Self-Help. Silver Spring, MD: NASW Press, pp. 93-119.

Leach, B., Norris, J.L., Dancey, T., and Bissel, L. (1969), "Dimensions of Alcoholics Anonymous: 1935-1965". The International Journal of the Addictions, 4(4), 507-541.

Leach, B., and Norris, J.L. (1977), "Factors in the Development of Alcoholics Anonymous". In B., Kissin, and H., Begleiter (eds.), Treatment and Rehabilitation of the Chronic Alcoholic. New York: Plenum Press, pp. 441-543.

Lehman, W. (1990), "Alcoholism, Freedom, and Moral Responsibility". International Journal of Law and Psychiatry, 13, 103-121.

Lennard, H.L., and Allen, S.D. (1973), "The Treatment of Drug Addiction: Toward New Models". The International Journal of the Addictions, 8(3), 521-535.

Levy, L.H. (1976), "Self-Help Groups: Types and Psychological Processes". The Journal of Applied Behavioral Science, 12(3), 310-322.

Lofland, F.J., and Lejune, A.R. (1960), "Initial Interaction of New Comers in Alcoholics Anonymous". Social Problems, 8(2), 102-111.

Maguire, L. (1983), Understanding Social Networks. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.

Makela, K. (1991), "Social and Cultural Preconditions of Alcoholics Anonymous (AA) and Factors Associated with the Strength of AA". British Journal of Addictions, 86, 1405-1413.

Massella, J.D. (1991), "Interventions: Breaking the Addiction Cycle". In D.C., Daley, and M.S., Raskin (eds.), Treating the Chemically Dependant and their Families. Newbury Park, CA: SAGE Publications, Inc., pp. 79-99.

Master, L. (1989), "Jewish Experiences of Alcoholics Anonymous". Smith College Studies in Social Work, 59(2), 183-199.

Matano, R.A., and Yalom, I.D. (1991), "Approaches to Chemical Dependency: Chemical Dependency and Interactive Group Therapy – A Synthesis". International Journal of Group Psychotherapy, 41(3), 269-293.

- Matza, D. (1969), Becoming Deviant. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Maxwell, M.A. (1983), "Alcoholics Anonymous: An Interpretation". In M.E., Kellehr, B.K., MacMurray, and T.M., Shapiro (eds.), Drugs and Society. Dubuque, IA: Kendal Hunt, pp. 288-295.
- Maxwell, M.A. (1984), The Alcoholics Anonymous Experience. New York: McGraw-Hill Book Company.
- McAuliffe, W.E., and Ch'ien, J.M.N. (1986), "Recovery Training and Self Help: A Relapse-Prevention Program for Treated Opiate Addicts". Journal of Substance Abuse Treatment, 3, 9-20.
- McCown, W. (1989), "The Relationship between Impulsivity, Empathy and Involvement in Twelve Step Self Help Substance Abuse Treatment Groups". British Journal of Addiction, 84, 391-393.
- McCrary, B.S., and Irvine, S. (1989), "Self Help Groups". In R.K., Hester, and W.R., Miller (eds.), Handbook of Alcoholism Treatment Approaches. N.Y.: Pergamon Press, pp. 153-169.
- McPeake, J.D., Kennedy, B.P., and Gordon, S.M. (1991), "Altered States of Consciousness Therapy". Journal of Substance Abuse Treatment, 8, pp. 72-85.
- Milby, J.B. (1981), Addictive Behavior and Its Treatment. New York: Springer Publishing Company.
- Moeller, M.L. (1983), "Self-Help and the Medical Practitioner". In S., Hatch, and I., Kickbush (eds.), Self-Help and Health in Europe. Copenhagen: World Health Organization, pp. 68-76.
- Narcotics Anonymous (1986a), The Group. Van Nuys, CA: World Service Office.
- Narcotics Anonymous (1988). Van Nuys, CA: World Service Office, Inc.
- Nelson, G.K. (1987), Cults, New Religions and Religious Creativity. London: Routledge & Kegan Paul.
- Neumann, J.K. (1985), "Diary Writing as a Means to Increased Self-Evaluation". Journal of Substance Abuse Treatment, 2, 221-223.
- Norris, J.L. (1978), "Preventing of Chronicity in Alcoholism". Psychiatric Annals, 8: 11(Nov.), 48-53.
- Nurco, D.N., Stephenson, P., and Hanlon, T.E. (1991), "Contemporary Issues in Drug Abuse Treatment Linkage with Self-Help Groups". In R.W., Pickens, C.G., Leukefeld, and C.R., Scucter, Improving Drug Abuse Treatment, Rockville, MD: NIDA Research Monograph 106, pp. 338-348.
- O'Brien, W.B., and Halpern, S. (1989), "The Therapeutic Community in Retrospect and Prospect". In S., Einstein (ed.), Drugs and Alcohol Use. New York: Plenum Press, pp. 295-302.



Ogborne, a.C. and Bornet, A. (1982), "Brief Report: Abstinence and Abusive Drinking Among Affiliates of Alcoholics Anonymous: Are These the only Alternatives?". Addictive Behaviours, 7, 199-202.

O'Hear, A. (1984), Experience, Explanation and Faith. London: Routledge & Kegan Paul, Inc.

O'Leary, M.R., Calsyn, D.A., Haddock, D.L., and Freeman, C.W. (1980), "Differential Alcohol Use Patterns and Personality Traits Among Three Alcoholics Anonymous Attendance Level Groups". Drug and Alcohol Dependence, 5, 135-144.

Olitzki, K.M., and Copans, S.A. (1991), Twelve Jewish Steps to Recovery. Woodstock, Vermont: Jewish Lights Publishing.

Orford, J. (1986), "Critical Conditions for Change in the Addictive Behaviours". In W.R., Miller, and N., Heather (eds.), Treating Addictive Behaviours. N.Y.: Plenum Press, pp. 91-108.

Otto, R. (1967), The Idea of the Holy. London: Oxford University press.

Patrick, S.W. (1965), "Our Way of Life: A Short History of Narcotics Anonymous Inc". In E., Harms (ed.), Drug Addiction in Youth. London: Pergamon Press Inc.

Peele, S. (1989), Diseasing of America. Lexington MS: Lexington Books, chs. 1-3.

Peyrot, M.F. (1982), The Social Organization of Community Based Drug Abuse Treatment. Ann Arbor, Michigan: UMI Dissertation Services.

Peyrot, M. (1985), "Narcotics Anonymous: Its History, Structure, and Approach". International Journal of the Addictions, 20(10), 1509-1522.

Piercy, F.P. (1991), "Ethnocentrism and Beyond: Letters Between a Family Therapist and an Advocate of Alcoholics Anonymous". Contemporary Family Therapy, 13(5), pp. 521-530.

Polkinghorne, D.E. (1987), "Phenomenological Research Methods". In R.S., Valle, and S., Halling (eds.), Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology. New York: Plenum Press, pp. 41-60.

Powel, T.J. (1990a), "Self-Help, Professional Help and Informal Help". In T.J., Powel (ed.), Working with Self-Help. Silver Spring, MD: NASW Press, pp. 31-49.

Powel, T.J. (1990b), "Social Network and Self-Help Organizations". In T.J., Powel (ed.), Working with Self-Help. Silver Spring, MD: NASW Press, pp. 71-90.

Preble, E., and Casey, J.J., Jr. (1969), "Taking Care of Business – The Heroin User's Life on the Streets". The International Journal of the Addictions, 4(1), 1-24.

Puhl, L.J. (trans.)(1951), The Spiritual exercises of St. Ignatius. Chicago: Loyola University Press.

Raistrick, D., and Davidson, R.J. (1987), "Treatment and Change". In T., Heller, M., Gott, and C., Jeffery (eds.), Drugs Use and Misuse: A Reader. Chichester: John Wiley and Sons Ltd, pp. 145-154.

Read, E.M. (1990), "Twelve Steps to Sobriety: Probation Officers 'Working the Program' ". Federal Probation, 54(4), pp. 34-42.

Richardson, A. (1983), "The Diversity of Self-Help Groups". In S., Hatch, and I., Kickbuck (eds.), Self-Help and Health in Europe. Copenhagen: World Health Organization, pp. 32-43.

Riessman, F. (1965), "The 'Helper Therapy' Principle". Social Work, 10, 27-32.

Ripley, H.S., and Jackson, J.K. (1959), "Therapeutic Factors in Alcoholics Anonymous". American Journal of Psychiatry, 116 (July), 44-50.

Roberts, K.A. (1990), Religion in Sociological Perspective. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company, chs. 1, 5, 6.

Robinson, D. (1983), "Self-Help Groups in Primary Health Care". In S., Hatch, and I., Kickbuck (eds.), Self-Help and Health in Europe. Copenhagen: World Health Organization, pp. 11-19.

Robinson, D. (1986), "Mutual Aid in the Change Process". In W.R., Miller and N., Heather (eds.), Treating Addictive Behaviours. N.Y.: Plenum Press, pp. 289-304.

Robinson, D., and Henry, S. (1977), Self Help and Health: Mutual Aid for Modern Problems. London: Martin Robertson.

Romedor, J.M. (1990), The Self-Help Way. Ottawa: Canadian Council on Social Development.

Rosen, A. (1981), "Psychotherapy and Alcoholics Anonymous". Bulletin of the Menninger Clinic, 45(3), 229-246.

Rowan, J. (1990), "Spiritual Experience in Counselling". British Journal of Guidance and Counselling, 18(3), 233-249.

Sagarin, E. (1969), Odd Man In. Chicago: Quadrangle Books.

Sargant, W. (1957), Battle for the Mind. Garden City, New York: Doubleday & Co. Ins., Ch. 5.

Scott, B.M., and Lyman, S.M. (1970), "Accounts, Deviance, and Social Order". In J.D., Douglas (ed.), Deviance and Respectability. New York: Basic Books Inc., pp. 89-119.

Sheeren, M. (1988), "The Relationship between Relapse and Involvement in Alcoholics Anonymous". Journal of Studies on Alcohol, 49(1), 104-106.

Silbert, H.M. (1984), "Delancey Streets Foundation: A Process of Mutual Restitution". In A., Gartner, and F., Riessman (eds.), The Self Help Revolution. New York: Haman Sciences Press.

Snow, D.A., and Mechalek, R. (1984), "The Sociology of Conversion". Annual Reviews of Sociology, 10, 167-190.

- Spickard, A., Jr. (1990), "The Utilization of Self-Help Groups". In Lerner, W.D., and Barr, M.A. (eds.), Handbook of Hospital Based Substance Abuse Treatment. NY: Pergamon Press, pp. 169-183.
- Spiegelberg, H. (1976), The Phenomenological Movement (Vol II). The Hague: Martinus Nijhoff, ch. XIV.
- Spinelli, E. (1989), An Introduction to Phenomenological Psychology. London: Sage.
- Stark, R., and Bainbridge, W.S. (1980), "Networks of Faith: Interpersonal Bonds and Recruitment to Cults and Sects". American Journal of Sociology, 85(6), 1376-1395.
- Steinman, R., and Traustein, D.M. (1976), "Redefining Deviance: The Self-Help Challenge to the Human Services". The Journal of Applied Behavioral Science, 12(3), 347-361.
- Strang, J. (1987), "Community Initiatives in Drug Treatment". In T., Heller, M., Gott, and C., Jeffery (eds.), Drugs Use and Misuse: A Reader. Chinchester: John Wiley and Sons Ltd, pp. 155-162.
- Strupp, H.H., and Hadley, S.W. (1979), "Specific vs Nonspecific Factors in Psychotherapy". Archives of General Psychiatry, 36, 1125-1136.
- Sutherland, E.H., and Cressey, D.R. (1974), Criminology. Philadelphia: J.B. Lippincot Company (ninth edition),
- Sutro, L.D. (1989), "Alcoholics Anonymous in a Mexican Peasant-Indian Village". Human Organization, 48(2), 180-186.
- Taylor, B. (1976), "Conversion and Cognition". Social Compass, 23(1), 5-22.
- Taylor, G.A. (1953), A Sober Faith. New York: The MacMillan Company.
- Thorne, B. (1990), "Spiritual Dimensions in Counselling: Editor's Introduction". British Journal of Guidance and Counselling, 18(3), 225-232.
- Tieboat, H.M. (1944), "Therapeutic Mechanisms of Alcoholics Anonymous". American Journal of Psychiatry, 100 (Jan.), 469-470.
- Tieboat, H.M. (1961), "Alcoholics Anonymous – An Experiment of Nature". Quarterly Journal of Studies on Alcohol: 22, pp. 52-68.
- Todres, R. (1982), "Professional Attitudes, Awareness and Use of Self-Help Groups". Prevention in the Human Services, 1, 91-98.
- Trice, M.H. (1957), "The Process of Affiliation with Alcoholics Anonymous". Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 18, 39-54.
- Trice, M.H. (1959), "The Affiliation Motive and Readiness to Join Alcoholics Anonymous". Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 20, 313-320.

Trice, M.H., and Roman, M.P. (1970), "Delabeling, Relabeling, and Alcoholics Anonymous". Social Problems, 17, 538-546.

Tunnell, G.B. (1977), "Three Dimensions of Naturalness: An Expanded Definition of Field Research". Psychological Bulletin, 84(3), 426-437.

Twerski, A.J. (1984), Self-Discovery in Recovery. Hazelden.

Twerski, A.J. (1990), Waking Up Just in Time. New York: Topper Books.

Vaillant, G.E. (1981), "Dangers of Psychotherapy in the Treatment of Alcoholism". In M.H., Bean, and N.E., Zinberg (eds.), Dynamic Approaches to the Understanding and Treatment of Alcoholism. New York: The Free Press.

Vaillant, G.E. (1983), The Natural History of Alcoholism. Cambridge, MS: Harvard University Press.

Valle, R.S. (1989), "The Emergence of Transpersonal Psychology". In R.S., Valle, and S., Halling (eds.), Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology. New York: Plenum Press, pp. 257-268.

Van der Avort, A., and Van Harberden, P. (1983), "On Identification Resonance". In S., Hatch, and I., Kickbush (eds.), Self-Help and Health in Europe. Copenhagen: World Health Organization, pp. 148-152.

Vergote, A. (1985), "Psychology of Religion as the Study of the Conflict Between Belief and Unbelief". In L.B., Brown (ed.), Advances in the Psychology of Religion. Oxford: Pergamon Press, pp. 52-61.

Volkman, R., and Cressey, D.R. (1963), "Differential Association and the Rehabilitation of Drug Addicts". American Journal of Sociology, 69(2), 129-142.

Wach, J. (1951), Types of religious experience. London: Routledge & Kegan Paul.

Wach, J. (1971), Sociology of Religion. Chicago: The University of Chicago Press.

Waldorf, D. (1973), Careers in Dope. Englewood-Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Inc.

Weber, M. (1966), The Sociology of Religion. London: Methuen & Co. Ltd., chs I, X.

Welis, B. (1987), "Narcotics Anonymous (NA): The Phenomenal Growth of an Important Resource". British Journal of Addictions, 82, 581-582.

Welwood, J. (1984), "Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual". The Journal of Transpersonal Psychology, 16(1), 63-73.

Welwood, J. (1985), "On Love: Conditional and Unconditional". The Journal of Transpersonal Psychology, 17(1), 33-40.

Welwood, J. (1990), "Intimate Relationship as Path". The Journal of Transpersonal Psychology, 22(1), 51-58.

White, J.R. (1992), "Metachange in Individuals recovering from Substance Dependence Disorders". Journal of Psychology and Christianity, 11(1), 23-32.

Whittemore, H. (1992), "Hitting Bottom Can Be the Beginning". Parade Magazine, March 15, pp. 3-6.

Wilson, R.B. (1990), The Social Dimensions of Sectarianism. Oxford: Clarendon Press, chs. 1, 3.

Winegar, N., Stephens, T.A., and Varney, E.D. (1987), "Alcoholics Anonymous and the Alcoholic Defence Structure". Social Casework, 68(4), 223-228.

Wollert, W.R., Levy, H.L., and Knight, G.B. (1982), "Help Giving in Behavioral Control and Stress Coping Self Help Groups". Small Group Behavior, 13(2), 204-218.

World Service Office (1992, Apr.), Annual Report. Van Nuys, CA: World Service Office, Inc.

Wulff, D.M. (1991), Psychology of Religion. New York: John Wiley & Sons.

Yablonsky, L. (1965), The Tunnel Back: Synanon. New York: The Macmillan Co.

Yalom, I.D. (1975), Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, Inc.